पूरक आहारों का

अन्नपूर्णा पाक-शास्त्र

अनुवादक

एस० के० गुप्ता

अखिल भारतीय महिला अन्न-परिषद्

मूल्य बारह आने

गोपीनाथ सेठ द्वारा नवीन प्रेस दिल्ली में मुद्रित तथा अखिल भारतीय
महिला खाद्य-समिति, जामनगर हाउस, मानसिंह रोड
नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित ।

भूमिका

कुछ समय से अखिल भारतीय महिला खाद्य-समिति की यह इच्छा रही है कि एक पाक-विधि पुस्तक प्रकाशित की जाय जिससे जनता भी न्यूनतापूर्वक आहारों के प्रचार में भाग ले सके।

इस पुस्तक के संकलन में समिति को तीन विशेष बातों का ध्यान रखना पड़ा : सामान्य स्थिति के गृहों के लिए (जो पुरुष मँहगे जन-गृहों में एवं काले बाज़ार में अधिक व्यय नहीं कर सकते) नित्य-प्रति का भोजन हो; गेहूँ और चावल तथा अन्न जो अल्प मात्रा में मिलते हैं उनको बचाने में सहायता करना; तथा नपे-तुले आहार को प्रोत्साहन देना जिससे मनुष्य-मात्र का स्वास्थ्य सुधरे। प्रत्येक आहार, जो इस पुस्तक में दिया गया है, स्पष्ट रूप से उसका मूल्य तथा तापमान मात्रा दिखलाता है।

इस पुस्तक के पाठक यदि कोई प्रस्ताव रखना चाहें या पाक-विधियाँ बताना चाहें तो दोनों का ही समिति द्वारा सम्मान किया जायगा।

अखिल भारतीय खाद्य-समिति स्वेच्छानुसार आई हुई कर्मचारिणियों की संस्था है, जिनका ध्येय देश की खाद्य-समस्या को हल करने में सहायता देना है। इस ध्येय की पूर्ति के लिए जनता का सहयोग आवश्यक है। हम आशा करते हैं कि पाठक-वृन्द हमें सहायता देंगे।

राज चावला

प्रस्तावना

मुझे प्रसन्नता है कि 'पाक-विधि' पुस्तक, जिसके लिए हमने जनता को वचन दिया था, अब प्रकाशित की जा रही है। पाक-विधि का संकलन अखिल भारतीय खाद्य-समिति के उन सदस्यों ने किया था, जिन्होंने न्यूनता-पूरक आहारों की प्रदर्शिनी में (जो दिसम्बर सन् १९५० के प्रथम सप्ताह में हुई थी) भाग लिया था। उनमें से अनेकों विधियों को दोबारा लिखना पड़ा, क्योंकि प्रतिस्पर्धियों द्वारा लिखित विधियाँ नितान्त पूर्ण नहीं थीं। मंत्री को उनके दोबारा लिखने में पर्याप्त समय लगा, इसलिए इस पुस्तक के प्रकाशन में देरी हुई। मैं आशा करती हूँ कि जनता इन पाक-विधियों को अपने गृहों में चलाने का प्रयत्न करेगी और बिना राशन के खाद्य-पदार्थों के अधिक-से-अधिक प्रयोग करने की आदत डालेगी।

श्रीमती बी० ताराबाई, कुमारी दुर्गा देवलकर, डा० श्रीमती एम० बी० कागल, श्रीमती सावित्री पंडित और डा० कुमारी आर० कर्नाड, जिन्होंने इन विधियों को शोधने तथा लिखने में सहायता दी, हमारी धन्यवाद की पात्रा हैं।

नई दिल्ली — *लीलावती मुंशी*

मार्च १९५१

व्यक्तियों तथा संस्थाओं के नामों की सूची
जिन्होंने पाक-विधियाँ छपने के
लिए प्रदान कीं ।

व्यक्ति-गण

१. श्रीमती नीलिमा मुकर्जी
२. कुमारी सुवैमा
३. श्रीमती एस० एम० जी नगेश
४. कुमारी आर० पी० पाल
५. कुमरी प्रवीना पाँड्या
६. श्रीमती डा० एल० मीर चंदानी
७. श्रीमती अनुसुइया गैडगिल

संस्थाएं

१. शारदा संघ
श्रीमती के० आर० डामले, श्रीमती लक्ष्मीबाई सवे, श्रीमती लीलाबाई बनोरकर, श्रीमती इन्दुमती वापत, श्रीमती सुशीला देशपाँडे, श्रीमती पंडित, श्रीमती शशिकला कोराने, श्रीमती कमलसोन टाके, श्रीमती भागवत, श्रीमती सरलाबाई दावक ।
२. लेडी रीडिंग हैल्थ स्कूल
श्रीमती एस० चेरियन
३. लेडी इरविन कालेज
श्रीमती वी० ताराबाई, श्रीमती दुर्गा देउलकर ।
४. पुलिस फैमिली वैल फेअर सैंटर
श्रीमती चौधरी
५. मिनिस्ट्री आफ फूड एण्ड एग्रीकल्चर
कुमारी डा० आर० कर्नाड

६. मारवाड़ी संस्था

श्रीमती शान्ता कज्रीवाल

७. गुजराती स्त्री संघ

श्रीमती पाँड्या

८. धार्मिक सत्संग सभा

श्रीमती पुष्पा बलवन्तसिंह

९. अमरीकी स्त्रियों का क्लब

मिसेज़ रौबर्ट बी० सलीवान, मिसेज़ एम० बी० चैपसैन, मिसेज़ कैथरिन स्टैंजर, मिसेज़ जौन्ह एस० सर्विस, मिसेज़ जोज़ेफ थियोडीन, मिसेज़ लौइड वी० स्टीअर, मिसेज़ क्लिफर्ड सी० टेलर, लेडी रसैल।

१०. कोंकनी संघ

श्रीमती ए० वी० पाई, श्रीमती बी० वी० मुंडकर, श्रीमती जी० एस० राव।

११. आर० एम० आर्य गर्ल्स हायर सैकण्डरी स्कूल

१२. इण्डोनेशियन एम्बैसी

लेडी सोडर्सनो

१३. स्त्रियों का उद्योग-कला-केन्द्र

मिस आई० ए० विलियम्स

स्त्री संघ

१४. सिन्धी लेडीज़ एसोसिएशन

श्रीमती चँदवानी, श्रीमती के० एल० पंजाबी।

१५. एम० बी० गर्ल्स हायर सैकण्डरी स्कूल

१६. नर्सिंग कालेज

मिस नान्सी टौप, मिस डी० चार्ल्स

१७. देहली स्त्री संघ

श्रीमती सरला भार्गव

भोजन

१

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा १४०८

भोजन-सूची—सोया रोटी, शाक के साथ दाल, आमला तथा नींबू का अचार, गाजर, कोशम्बीर, केला, गुड़।

१. सोया रोटी

अंश : सोया आटा २ छटाँक; हरी मिर्च १ छटाँक, अदरख ¼ इञ्च का टुकड़ा; एक चुटकी खाने का सोडा; हरी प्याज (साफ कटी हुई) १; हरा धनिया या मेथी या पोदीना (साफ कटा हुआ) १ गुच्छी; नमक स्वादानुसार।

विधि : सोया आटा में नमक तथा एक चुटकी खाने का सोडा मिलाकर गर्म पानी या खट्टे छाछ में गूँध लीजिये। एक घण्टे के लिए अलग रख दीजिये शेष कटी हुई वस्तुओं को मिश्रित कर लीजिये। अच्छी तरह गूँधकर रोटियाँ बना लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ४६२

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में, विटामिन ए तथा बी भी हैं।

२. शाक के साथ दाल

अंश : मूँग की दाल १ छटाँक; फूल गोभी २ छटाँक; टमाटर १; प्याज १ (बड़ी); हरी अदरख ½ इन्च का टुकड़ा; हरी मिर्च १; हरा धनिया कुछ पत्ते; मिला हुआ मसाले का चूर्ण ½ चाय वाली चम्मच, बघार के लिए तेल ½ छटाँक; नमक तथा हल्दी स्वाद भर के लिए।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ४६६

विधि : दाल धो लीजिये; शाकों को धोकर काट लीजिये; तेल गर्म कर लीजिये और उसमें कटी हुई मिर्चें, प्याज, अदरख और हल्दी मिला लीजिये तथा कटा हुआ टमाटर, नमक, हल्दी और मसालों को उसमें छोड़ दीजिये। कुछ मिनटों के लिए हिलाइये; दाल, फूल गोभी तथा एक प्याला पानी मिला लीजिये और मुलायम होने तक पका लीजिये। कटे हुए धनिये से सुशोभित कर लीजिये।

३. आमला तथा नींबू का अचार

अंश : आमले २; नींबू १, नमक स्वाद के अनुकूल

निकटतम मूल्य : ०-०-६

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में

विधि : आमलों को उबलते पानी में ५ मिनट तक डुबाकर छेद लीजिये। नींबुओं को चौथाई भागों में काट लीजिये। कटे हुए आमलों तथा नींबुओं में नमक, हल्दी तथा नींबू का रस मिला लीजिये और धूप में कुछ दिनों के लिए रख दीजिये। कभी-कभी हिलाते रहना चाहिए।

४. गाजर कोशम्बीर

अंश : गाजर १; ताजे नारियल के छोटे-छोटे टुकड़े; हरा

धनिया २ डण्ठल; हरी मिर्च १, नमक तथा गुड़ स्वाद के अनुकूल; आधा नींबू।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ३०

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में

विधि : गाजर के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। एक चुटकी नमक, कुछ गुड़ और चूरा किया हुआ ताजा नारियल और कटी हुई मिर्चें मिला दीजिये। नीबू का रस छोड़ दीजिये और सब वस्तुओं को अच्छी तरह मिला लीजिये।

५. केला १

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १७२

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाई जाती हैं।

६. गुड़ १ छटाँक

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : २१८

२

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ११८५

भोजन-सूची—दही बड़े, गाजर की भुजिया, आलू की कढ़ी, सलाद तथा रोटियाँ।

१. दही बड़ा

अंश : उर्द दाल १/२ छटाँक, दही ३/४ छटाँक, बड़ों को तलने के लिए तेल, मसाले; अदरख का चूरा, मिर्चों का चूर्ण तथा जीरे का चूर्ण स्वाद के अनुकूल। हरा धनिया सुशोभित करने के लिए।

विधि : उर्द की दाल को पानी में रात-भर भिगो कर, प्रातःकाल पीस लीजिये तथा कटा अदरख मिला दीजिये, छोटी-छोटी गेंदें जैसी बना लीजिये, चौरस करके गहरे तेल में तल लीजिये, बड़ों को नमक के गुनगुने पानी में तर कर लीजिये और आधा घण्टा तक स्थिर रहने दीजिये। दही को थोड़े पानी में मथ लीजिये, दही में जीरा, हरा कटा धनिया, पिसी हुई मिर्च तथा नमक मिला लीजिये। बड़ों में से पानी निचोड़ लीजिये तथा एक तश्तरी में लगा लीजिये और तैयार किये हुए दही से ढक लीजिये (यह दो पुरुषों के लिए काफी है)

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ३१२

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में

२. गाजर की भुजिया

अंश : गाजर २ छटाँक, घी एक चाय की चम्मच, मसाले हल्दी, धनिया, सौंफ और एक तोला अमचूर।

विधि : गाजरें धो लीजिये और छोटे टुकड़ों में काट लीजिये; घी एक डेगची में गर्म करके उसमें मसालों को भून लीजिये और उसी में कटी हुई गाजरों को मिला लीजिये तथा थोड़ा पानी मिला लें और मुलायम होने तक गाजरों को पका लीजिये। हरे कटे धनिये से सुशोभित कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ११५

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

३. आलू की कढ़ी

अंश : आलू १ छटाँक; दही चाय की दो चम्मच; घी चाय की एक चम्मच। मसाले : धनिया, हल्दी, जीरा, पिसी मिर्च तथा अमचूर १ तोला।

विधि : आलू उबाल लीजिये, छिलका उतार लीजिये तथा काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा उसमें मसाले भून लीजिये। आलू में थोड़ा पानी और दही मिला लीजिये तथा ५ मिनट तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १८६

विशेष गुण : कारबोहाईड्रेट अधिक मात्रा में

४. सलाद

अंश : १ टमाटर, मूली; १ नमक तथा काली मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल।

विधि : शाकों को धो लीजिये। टमाटर के टुकड़े कर लीजिये, मूली को खुर्च कर रवे बना लीजिये। शाकों को तश्तरी में क्रमपूर्वक रख लीजिये और नमक तथा काली मिर्च का चूर्ण बुरक दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १२

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

५. रोटियां

अंश : मक्की का आटा ३ छटाँक; हरी मेथी १ छटाँक।

विधि : मक्की का आटा सान लीजिये, अच्छी तरह गूँध लीजिये, मेथी के पत्ते और नमक मिला लीजिये, अच्छी तरह मिश्रण कर लीजिये। रोटियाँ बना लीजिये और गर्म तवे पर

पका लीजिये और सुलगते कोयलों पर फुला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ६२०

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट विशेष मात्रा में।

३

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा १०६१

भोजन-सूची—घी के साथ बाजरे की रोटी, बेसन मेथी की रोटी सेम का साग, कढ़ी और चटनी।

१. घी के साथ बाजरे की रोटी

अंश : बाजरे का आटा ½ पाव; स्वाद के अनुकूल नमक, घी चाय की ½ चम्मच

निकटतम मूल्य : ०-३-६

तापमान मात्रा : ५२६

विशेष गुण : लोहा अधिक मात्रा में; गेहूँ की रोटियों के स्थान पर उत्तम आहार।

विधि : थोड़ा पानी और स्वाद के अनुकूल नमक मिलाकर बाजरे के आटे को अच्छी तरह गूँध लीजिये। चार लोइयाँ बना लीजिये और गर्म तवे पर रोटियाँ बना लीजिये।

२. *बेसन मेथी की रोटी*

अंश : बेसन १½ छटाँक; हरी मेथी के पत्ते (साफ-सुथरे

कटे हुए) १ छटाँक; नमक चाय की एक चम्मच, जीरा चाय की ½ चम्मच

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ३००

विशेष गुण : प्रोटीन, ए विटामिन, लोहा और कैलशियम उपस्थित हैं।

विधि : सब अंशों को मिला लीजिये और आटा सान लीजिये। लोइयाँ बना लीजिये और रोटियाँ या पराँठे बना लीजिये।

३. सेम का साग (किसी भी प्रकार की सेम प्रयोग की जा सकती है)

अंश : सेम आधा पाव; हल्दी चाय की ¼ चम्मच; मिर्च का चूर्ण चाय की १ चम्मच, जीरा चाय की ½ चम्मच; धनिये का चूर्ण चाय की ½ चम्मच; एक चुटकी हींग; नमक चाय की १ चम्मच, तेल चाय की १ चम्मच, इमली (आमले के परिमाण भर)

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १२०

विशेष गुण : विटामिन ए, बी और सी पाये जाते हैं।

विधि : सेमों को धो लीजिये और काट लीजिये। एक देगची में तेल गर्म कर लीजिये। जीरा, हींग का बघार दीजिये, कटी हुई सेमों को मिला लीजिये और अच्छी तरह हिलाइये। धनिया, मिर्च का चूर्ण, हल्दी का चूर्ण और नमक मिला लीजिये और थोड़े पानी से ढककर थोड़ा मुलायम होने तक पका लीजिये। इमली का रस (चाय की एक चम्मच) मिलाइये तथा ५ मिनट तक पका लीजिये।

४. कढ़ी

अंश : खट्टी लस्सी ½ पाव, बेसन चाय की एक चम्मच;

हल्दी चाय की ¼ चम्मच; मिर्च का चूर्ण चाय की ¼ चम्मच; जीरा चाय की ¼ चम्मच; नमक चाय की ½ चम्मच; घी या तेल चाय की १ चम्मच।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १४५

विधि : तेल को देगची में गर्म कर लीजिये। हल्दी और जीरे के साथ बघार दीजिये, और उसमें खट्टी लस्सी को बेसन और अन्य मिश्रित अंशों सहित मिला लीजिये। १० से १५ मिनटों तक पका लीजिये।

५. चटनी

अंश : हरा धनिया १ गुच्छी; जीरा चाय की ½ चम्मच; नींबू का ¼ टुकड़ा; नमक चाय की ½ चम्मच; अदरख का ¼ इंच का टुकड़ा।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

विधि : समस्त अंशों को अच्छी तरह सानकर पीस लीजिये और नींबू का रस निचोड़ लीजिये

४

भोजन का मूल्य — ८ आने

तापमान मात्रा — ७५८

भोजन-सूची—बाजरे की रोटी, मूँग की दाल तथा पालक, मूली का रायता, हरी तरकारी का सलाद चटनी, भुनी शकरकंद।

१. बाजरे की रोटी

अंश : बाजरा १ छटाँक; लहसुन की फाँक; तेल चाय की १ चम्मच; नमक, हल्दी और मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल।

विधि : छिलका उतारकर लहसन के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। तेल और समस्त मसाले को आटे में मिला लीजिये। थोड़ा पानी मिलाइये और आटा सान लीजिये। छोटी-छोटी लोई बना लीजिये और प्रत्येक को हाथ की हथेली पर फैलाकर चौड़ा कर लीजिये और गर्म तवे पर पका लीजिये।

मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : २६७

विशेष गुण : लोहा विशेष मात्रा में। गेहूँ की रोटियों के स्थान पर उत्तम आहार है।

२. मूँग की दाल और पालक

अंश : मूँग की दाल ½ छटाँक; पालक २ छटाँक; हल्दी और मिर्च का चूर्ण एक चुटकी, हींग एक चुटकी, बघार देने के लिए तेल चाय की १ चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : मूँग की दाल को पानी में ३ घंटे के लिए भिगो दीजिये और मुलायम होने तक पका लीजिये। पालक को साफ कर लीजिये और धो लीजिये और १० मिनट तक मूँग की दाल के साथ उबाल लीजिये। नमक और मसाला मिला लीजिये और तेल और हींग के साथ बघार दीजिये।

मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १६४

विशेष गुण : प्रोटीन विटामिन ए, लोहा और कैलशियम अधिक मात्रा में।

३. मूली का रायता

अंश—दही ½ छटाँक; मूली १ (छोटी); स्वाद के अनुकूल

नमक। बघार के लिए सरसों चाय की ½ चम्मच और ते.. चाय की एक चम्मच।

विधि—दही को चला लीजिये, मूली धो लीजिये और खुर्च लीजिये। खुर्ची हुई मूली को दही और नमक के साथ मिला लीजिये। सरसों और तेल के साथ बघार दे लीजिये।

मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : ८६

४. हरी तरकारी का सलाद

अंश : गाजर ¼ पाव; हरी प्याज ¼ पाव; मूली सेम ¼ पाव; हरी मिर्च १; स्वादिष्ट करने के लिए नींबू का रस; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : तरकारी को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। नमक, लाल मिर्च और नींबू का रस मिला लीजिये।

मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ६०

विशेष गुण : विटामिन ए और सी तथा धातु अधिक मात्रा में।

५. चटनी

अंश : हरा धनिया ६ डंठल; हरी मिर्च १ या २; नारियल एक छोटा टुकड़ा; मूँगफली ८; अदरख ¼ इंच का टुकड़ा; स्वाद के अनुकूल नमक और इमली।

विधि : मिर्चों और धनिये को धो लीजिये और समस्त पदार्थों को मिलाकर अच्छी प्रकार पीस लीजिये।

मूल्य : ०-१-३

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी, कैलशियम तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में पाये जाते हैं।

६. भुनी हुई शकरकन्द

अंश : शकरकंद १

विधि : शकरकंद को गर्म राख में भून लीजिये।

मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १४८

५

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा १०६५

भोजन-सूची—मूँग की रोटी, मूँगफली, कटलट, लाल चौलाई का शाक, कच्ची गाजरें, आमला, चटनी और खीर।

१. हरे चने की रोटी

अंश : हरे चनों का आटा १ छटाँक।

विधि—हरे चने के आटे से रोटियाँ इसी प्रकार तैयार कीजिये, जैसे बाजरे की रोटियाँ तैयार की जाती हैं।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १६०

विशेष गुण : प्रोटीन तथा विटामिन अधिक मात्रा में।

२. मूँगफली कटलट

अंश : मूँगफली (भुनी हुई) १ छटाँक, बेसन $\frac{१}{२}$ छटाँक, धनिया, मैथी, अमचूर, गर्म मसाला, नमक और मिर्चें स्वाद के अनुकूल, वनास्पती तेल या घी $\frac{१}{२}$ छटाँक।

विधि : मूँगफलियों का महीन आटा पीस लीजिये बेसन और मसालों के साथ मिलाकर मुलायम आटा गूँध लीजिये। लोइयाँ बना लीजिये और प्रत्येक लोई को गोलाई में चौड़ा कर लीजिये और तेल में तल लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ४३८

विशेष गुण—प्रोटीन तथा विटामिन बी अधिक मात्रा में।

३. लाल चौलाई का शाक

अंश : लाल चौलाई १½ छटाँक, प्याज ¼ छटाँक, जीरा, नमक और मिर्च स्वाद भर। बघार के लिए घी या तेल चाय की १ चम्मच।

विधि : प्याज को काटकर भून लीजिये जब तक भूरी हो जाय। लाल चौलाई के पत्तों, मसालों और नमक को मिला लीजिये और भूनिये फिर ढकने से ढक दीजिये और धीमी आग पर करीब १० मिनट तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ११६

विशेष गुण : विटामिन ए, लोहा और कैलशियम अधिक मात्रा में।

४. कच्ची गाजरें

अंश : कच्ची गाजरें १ छटाँक

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : २६

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

५. आमला चटनी

अंश : आमले २ या ३, हरा धनिया ४ डंठल, मिर्च और नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : गुठलियों को निकाल दीजिये और आमले को हरे धनिये मिर्चों और नमक के साथ पीस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ३४

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

६. खीर

अंश : दूध २ छटाँक, साबूदाना चाय की २ चम्मच, किशमिश ½ छटाँक, चीनी स्वाद के अनुकूल ¼ छटाँक।

विधि : साबूदाने को धोकर आधे घण्टे के लिए अलग रख दीजिये, दूध उबाल लीजिये, साबूदाना मिला लीजिये और मुलायम होने तक पका लीजिये। चीनी और किशमिश मिला दीजिये और कुछ मिनटों तक पकाते रहिये जब तक कि ठीक प्रकार गाढ़ी न हो जाय।

निकटतम मूल्य : ०-३-६

तापमान मात्रा : २६१

६

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा १२००

भोजन-सूची— बेसन की रोटियाँ, साँबर, चावल, दाल, शाक-भुजिया, सलाद, दही और फल।

१. बेसन की रोटियाँ

अंश : बेसन २ छटाँक, नमक स्वाद के अनुकूल, मिलाने के लिए पानी।

विधि—बेसन और नमक मिला लीजिये, पानी मिलाकर आटा सान लीजिये, अच्छी तरह गूँध लीजिये, रोटियाँ बनाकर पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ४००

विशेष गुण – प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. साँवर

अंश : साँवर १½ छटाँक

विधि—साँवरों को केवल पकाने भर के लिए थोड़े पानी में मिला लीजिये और चावलों की तरह पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ३००

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

३. दाल

अंश : दाल १ छटाँक, बघार के लिए जीरा चाय की ½ चम्मच, तेल चाय की १ चम्मच, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : दाल धो लीजिये और पानी में आध घण्टे तक भिगो दीजिये। मुलायम होने तक पका लीजिये। नमक मिला लीजिये और जीरे तथा तेल के साथ बघार दे दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : २००

४. शाक-भुजिया

अंश : पालक, गाजर, आलू ३ छटाँक, तेल चाय की १ चम्मच, नमक, मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल, बघार के लिए सरसों चाय की ½ चम्मच और तेल चाय की १ चम्मच।

विधि : शाकों को धोकर, छिलका उतारकर काट लीजिये। तेल और सरसों से बघार तैयार कर लीजिये शाकों को बघार

में मिला लीजिये और नमक तथा मिर्च का चूर्ण मिलाकर थोड़े पानी में मामूली पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१३

तापमान मात्रा १६३

विशेष गुण : विटामिन ए तथा धातु अधिक मात्रा में।

५. सलाद :

अंश : गाजर, टमाटर २ छटाँक; नमक और काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; नींबू स्वादिष्ट करने के लिए।

विधि : शाकों को धो लीजिये तथा पतले टुकड़े काट लीजिये। नमक और काली मिर्च मिला लीजिये तथा नींबू के रस से स्वादिष्ट बना लीजिए।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : २४

विशेष गुण : विटामिन ए, सी तथा धातु अधिक मात्रा में।

६. दही : (२ छटाँक)

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान-मात्रा : ५६

विशेष गुण : प्रोटीन और कैलशियम पाये जाते हैं।

७. फल : आम, सन्तरा और आधा केला प्रत्येक १ छटाँक

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ७५

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

७

भोजन का मूल्य १२ आने

तापमान मात्रा ६६७

भोजन-सूची—मक्की की रोटी, साग और चने की दाल टमाटर का रायता, गाजर की भुजिया, गाजर तथा प्याज और दूध काल।

१. मक्की की रोटी

अंश : मक्की का आटा १ पाव, नमक चाय की ३/४ चम्मच; उबलता पानी काफी मात्रा में आटा गूँधने के लिए; मक्खन चाय की १ चम्मच।

विधि : मक्की के आटे में नमक मिला लीजिये। उबलता पानी मिला लीजिये और आटा सान लीजिये। आटे को मुलायम होने तक गूँध लीजिये। सने हुए आटे की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये और रोटियाँ बना लीजिए। उन्हें गर्म तवे पर पका लीजिये और दहकते कोयलों पर फुला लीजिये। मक्खन या दही और चटनी के साथ गर्म-गर्म रोटियाँ परस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-३-६

तापमान मात्रा : ३००

विशेष गुण : कार्बो हाईड्रेड अधिक मात्रा में होते हैं

२. साग और चने की दाल

अंश : साग १/२ डंठल; दाल १/४ छटाँक, प्याज़ १ (छोटी); घी चाय की एक चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल, हरी मिर्च १; अदरख १/४ इंच का टुकड़ा

विधि : दाल रात-भर भिगो दीजिये। शाक धोकर काट

लीजिये। दाल और शाक को अदरख, प्याज, घी और मिर्च डालकर पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : १४५

विशेष गुण : प्रोटीन तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में।

३. टमाटर का रायता

अंश : दही १ पाव; टमाटर एक छटाँक; हरी मिर्च १; काली मिर्चों का चूर्ण चाय की १/४ चम्मच; लाल मिर्चों का चूर्ण चाय की १/४ चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : टमाटर और हरी मिर्च धो लीजिये। छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये, दही को बिलो लीजिये। नमक, काली मिर्च का चूर्ण और लाल मिर्च का चूर्ण मिला लीजिये। कटे हुए टमाटर और हरी मिर्चों को भी मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : १२४

विशेष गुण : विटामिन ए और सी प्रोटीन और कैलशियम पाये जाते हैं।

४. गाजर की भुजिया

अंश : गाजर १ पाव, घी चाय की १ चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल, हरी मिर्च १ या २

विधि : गाजरों को धोकर और खुरच कर काट लीजिये घी गर्म कर लीजिये और कटी हुई गाजरें और मिर्चें मिला लीजिये और मामूली मुलायम होने तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १५७

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

५. गाजर १

हरी प्याज १

निकटतम मूल्य : ०-०-३

तापमान मात्रा : ३०

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

६. दूध काल

अंश : दूध एक पात्र; केला ¼; चीनी चाय की एक चम्मच, पनीला एसैंस २ या ३ बूँद।

विधि : दूध को उबालकर मामूली गाढ़ा कर लीजिये। चीनी मिला लीजिये। केले के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और दूध के साथ मिला लीजिये। एसैंस मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २११

विशेष गुण—प्रोटीन और कैलशियम पाये जाते हैं।

८

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा ८५६

भोजन-सूची—दाल और टमाटर का झोल, कचौड़ी; शाक....मिले हुए शाकों का सलाद, अंकुर फूटे हुई मूँग, दही और केला।

१. दाल और टमाटर का झोल

अंश : मसूर की दाल १ पाव, टमाटर १ पाव, हरा धनिया

६ डंठल, स्वाद के अनुकूल नमक, नींबू १, पीसने के लिए मसाले, धनिया, जीरा, लहसन १ छटाँक, लाल मिर्चें २। बघार के लिए सरसों के बीज चाय की ½ चम्मच, तेल चाय की १ चम्मच।

विधि—प्रायः ८ प्याले पानी में दाल को इतना पका लीजिये कि मुलायम हो जाय। टमाटरों के टुकड़े कर लीजिये और दाल में पका लीजिये। मसाले पीसकर चूर्ण बना लीजिये और पकी हुई दाल में मिला दीजिये, अच्छी प्रकार से घोट लीजिये और १० मिनट तक पकने दीजिये। तेल और सरसों के बीजों के साथ बघार लगा लीजिये। एक नींबू का रस निचोड़ लीजिये और धनिये के पत्तों से सुसज्जित कर लीजिये। इससे झोल के ६ प्याले तैयार हो सकते हैं।

निकटतम मूल्य : ०-६-०
एक बार परोसने का मूल्य : ०-१-०
तापमान मात्रा : १५१

विशेष गुण—प्रोटीन अधिक मात्रा में भूख भी बढ़ाता है।

२. मूँग की दाल और उर्द की दाल (बराबर तोल की) बनी इदली सैंडवियेज़।

अंश : उर्द की दाल १ पाव, मूँग की दाल १ पाव; नमक स्वाद के अनुकूल; पानी मिलाने के लिए।

विधि—उर्द की दाल और मूँग की दाल को अलग-अलग पानी में रात-भर भिगा लीजिये। उर्द की दाल सुखा लीजिये और उसे थोड़े पानी के साथ पीसकर पिट्ठी (लुगदी) बना लीजिये। मूँग की दाल को पीसकर सख्त पिट्ठी (सूखी लुगदी) बना लीजिये। दोनों को मिला लीजिये और स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। पिसी हुई दालों को १० या १२ घण्टे के लिए खटास उठाने के लिए गर्म स्थान में रख लीजिये। सनी हुई

पिसी दालों को अच्छी प्रकार हिला लीजिये, थोड़ा पानी मिला लीजिये और उँड़ेलने लायक बना लीजिये। इसे भीगी हुई इदली कटोरियों में डाल दीजिये ताकि वे $\frac{2}{3}$ हिस्से तक भरी जा सकें और इदली कुकर में आधा घंटे से ४५ मिनट तक भाप द्वारा गर्म कर लीजिये जब तक कि वे अच्छी प्रकार पक जायें। (ऊपर बताए गए सामान में ६ बड़ी इदलियाँ तैयार की जा सकती है)॥

पकी इदलियों को ठंडा कर लीजिये और चाकू द्वारा कटोरियों में से निकाल लीजिये। उनके छोटे-छोटे वरक काट लीजिये और हरी चटनी के साथ उनके सैंडविचेज़ बना लीजिये (करीब १८ से २० सैंडविचेज़ तक तैयार की जा सकती हैं)।†

निकटतम मूल्य : सैंडविचों तथा चटनी का मूल्य १० आने। प्रत्येक प्लेट का मूल्य २ आने।

तापमान मात्रा : ३२०

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में, रोटियों के स्थान में उत्तम भोजन हरी चटनी।

अंश—हरा धनियाँ ४ गुच्छी, हरी मिर्चें ६, चीनी, और नमक स्वाद के अनुकूल; आधा नींबू स्वाद के लिए

विधि—सारी वस्तुओं को पीसकर पतला (पेस्ट) घोल या फेंट बना लीजिये और आधा नींबू निचोड़ लीजिये।

विशेष गुण—धातु तथा विटामिन सी का सस्ता उपाय

॥इसकी परीक्षा (इम्तिहान) यह है कि यदि इदली दियासलाई या चाकू से छेदी जाय तो उससे कुछ भी चिपटा न रहे, यदि यह ठीक पकी है।

†नाश्ते या चाय के लिए इदली इसी अवस्था में चटनी के साथ खाई जा सकती है।

३. मिश्रित वेजीटेबिल कटलेट।

अंश—आलू १ पाव; गाजर १ पाव; प्याज (बड़े आकार वाली) २; हरी मिर्चें २; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; हल्दी चाय की ¼ चम्मच, हरा धनिया ८ गुच्छी; नमक स्वाद के अनुकूल, गरम मसाला; लौंग २; इलायची २, दाल चीनी १ छोटा टुकड़ा तलने के लिए तेल २ बड़ी चम्मच, थोड़ा मक्की का आटा कटलटों को लपेटने के लिए; आधा नींबू।

विधि—आलुओं को उबालकर, छील लीजिये और कुचल लीजिये। गाजरों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और अलग-अलग उबाल लीजिये और कुचले आलुओं के साथ मिला लीजिये। प्याज, अदरख और हरी मिर्चों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। थोड़ा घी देगची में गर्म कर लीजिये। गर्म मसाला २ मिनट के लिए भून लीजिये और प्याज के टुकड़ों को मिला लीजिये। दो-तीन मिनट तक भूनिये और फिर मिर्चों के टुकड़ों और अदरख को मिला लीजिये और अंत में कुचले हुए आलुओं और गाजरों को जिनमें नमक, हल्दी और नींबू का रस मिलाया जा चुका है, मिला लीजिये। कुछ मिनटों के लिए भून लीजिये और ठंडा कर लीजिये। कुचले हुए आलुओं और गाजर के मिलाव को छोटी-छोटी लोइयों में विभाजित कर लीजिये, मक्की के आटे में उन्हें लपेट लीजिये,* दीर्घाकार रूप में उन्हें फैला लीजिये, और घी के साथ तवे पर तल लीजिये जब तक उनका रंग सुनहरा भूरा हो जाय।

इस सामान से करीब १२ कटलट सामान्य आकार के बन सकते हैं।

---

*मक्की के आटे में लपेटने से पहले आमिषाहारी अंडे की सफेदी लपेटने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। मामूली तौर पर रोटी के टुकड़ों का चूरा मक्की के आटे के स्थान पर प्रयोग होता है।

निकटतम मूल्य : १२ कटलट ६ आने, २ कटलट या एक प्लेट ०-१-६

तापमान मात्रा : १४६

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट और विटामिन ए अधिक मात्रा में।

४ मिश्रित शाक सलाद

अंश : चुकन्दर की जड़ १; टमाटर ½ पाव, गाजर ½ पाव, चुकन्दर के पत्ते १२, हरी मिर्चें २, हरा धनियां और नींबू सजावट के लिए, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : चुकन्दर की जड़ को मुलायम होने तक पका लीजिये, छील लीजिये, छोटी-छोटी वर्कें बनाकर तश्तरी में लगा लीजिये। टमाटरों तथा गाजरों को छोटे छोटे वर्कों में काट लीजिये और कटी हुई चुकन्दर की जड़ को फैला लीजिए। चुकन्दर के पत्तों को चारों ओर लगा लीजिये। नमक और मिर्चें मिला लीजिये। नींबू का आधा टुकड़ा निचोड़ लीजिये। (सलाद चार पुरुषों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-४-० प्रत्येक प्लेट का मूल्य ०-१-०

तापमान मात्रा : ३४

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक धातु और कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. अंकुरित मूँग

अंश : पूरी मूँग ½ पाव, हरी मिर्चें २, नमक स्वाद के अनुकूल; हरा धनिया ६ डंठल, आधा नींबू।

विधि : ½ पाव पूरी मूँग को पानी में मिला लीजिये और अंकुरित होने दीजिये। अंकुरित मूँग को बीन लीजिये और धो लीजिये, नमक तथा हरी मिर्चें स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये, धनिये के पत्तों के साथ सजा लीजिये और आधा नींबू का रस

मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६, एक बार में परोसने का मूल्य ०-०-३

तापमान मात्रा—६६

विशेष गुण—प्रोटीन तथा विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में। विटामिन सी साबित दालों में अंकुरित होने पर पैदा होता है।

६. दही $\frac{1}{2}$ पाव

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : ५६

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

७. केला १

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ८६

विशेष गुण—विटामिन ए और सी पाये जाते हैं।

६

भोजन का मूल्य	८ आना
तापमान मात्रा	८१४

भोजन-सूची—बाजरा खिचड़ी, गाजर कोशम्बीर, अरबी और पालक, कटलट, केला रायता।

१. बाजरा खिचड़ी।

अंश—बाजरा $\frac{1}{2}$ पाव, मसूर दाल $\frac{1}{4}$ पाव, प्याज १, पानी ४ प्याला या अधिक; दही १ बड़ी चम्मच; हरी मिर्चें २, अदरख

$\frac{1}{2}$ इंच का टुकड़ा, घी चाय की १ चम्मच, ज़ीरा चाय की $\frac{1}{2}$ चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : बाजरे और मसूर की दाल को बीन कर धो लीजिये। बाजरे और दाल को पानी में पका लीजिये ताकि बाजरा मुलायम हो जाय। नमक तथा दही मिला लीजिये यदि आवश्यकता हो। प्याज़ और हरी मिर्चों को काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये, जीरा, मिर्चों और प्याज़ के साथ बघार तैयार कर लीजिये। पक्के बाजरे और दाल को मिला लीजिये। और अच्छी प्रकार हिलाइये। (यह दो पुरुषों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ४४५

विशेष गुण : लोहा अधिक मात्रा में होता है

अंश : कद्दूकस पर कसी हुई गाजरें १६ छटाँक, हरी मिर्च १, नमक स्वाद के अनुकूल, काली मिर्च का चूर्ण एक ही चुटकी (चिकोटी) नींबू या रस चाय को $\frac{1}{4}$ चम्मच, कटा हरा धनिया चाय की १ चम्मच।

विधि : गाजरों को धो लो और कद्दूकस पर कस लीजिये। मिर्च धो लीजिये और हरे धनिये को काट लीजिये। सब अंशों को मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २६

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

३. अरबी तथा पालक कटलटं

अंश : अरवी २ छटाँक; पालक १ छटाँक, प्याज़ १ (छोटा) नींबू आधा; हरी मिर्च १; हरा धनिया $\frac{1}{4}$ गुच्छी; नमक स्वाद के

अनुकूल; बेसन मढ़ने के लिए, चाय की २ चम्मच, घी तलने के लिए ½ छटाँक।

विधि : पालक चुनकर धो लीजिये, काट लीजिये, तथा मुलायम होने तक पका लीजिये। अरबी धो लीजिये। उबालकर छील लीजिये तथा मसल लीजिये। प्याज़ और हरी मिर्च काट लीजिये। सारी वस्तुओं को मिला लीजिये। इन मिश्रित वस्तुओं की गैंटें बना लीजिये तथा अपनी हथेली पर फैला लीजिये। सूखे बेसन से मढ़ लीजिये और उथले घी में इतना तल लीजिये कि सुनहरा भूरा रंग हो जाय। चटनी या मसाले के साथ गर्म गर्म परस दीजिये

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २६६

४. केले का रायता।

अंश : दही १ पाव; केला आधा, हरी मिर्च १; काली मिर्च चाय की ½ चम्मच, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : केले के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। दही को चला लीजिये और नमक तथा काली मिर्च मिला लीजिये। फिर कटे केले तथा मिर्च मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ७७

विशेष गुण : प्रोटीन कैलशियम, विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

भोजन का मूल्य १२ आने

तापमान मात्रा ८५३

भोजन-सूची—शाक कीमा; अंकुरित बाल उसल, बाजरा रोटी, पचड़ी, चटनी, लौकी हलवा।

१. शाक कीमा :

अंश : जिमीकंद २ पाव; फूल गोभी एक (छोटा); टमाटर १ पाव; प्याज ३; मिर्चें ४; नारियल की गरी का गोला १ बड़ी चम्मच; हल्दी चाय की ½ चम्मच, जीरा चाय की १, चम्मच, धनिये का चूर्ण चाय की १ चम्मच, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : जिमीकंद छीलकर पका लीजिये। हरी मिर्चों, जीरा, धनिया और नमक के साथ महीन पीस लीजिये। टमाटर तथा और फूल गोभी धो लीजिये। टमाटर तथा प्याज के फाँक काट लीजिये और फूल गोभी के टुकड़े कर लीजिये। देगची को घी से चिकना कर लीजिये। जिमीकंद मिश्रण की एक तह फैला दीजिये। और फिर शाकों को बारी-बारी से काट लीजिये। १० मिनट के लिए पका लीजिये। इसे एक चौड़ी तश्तरी में ऊँडेल लीजिये। कद्दूकस पर कसे नारियल की गिरी और हरे धनिये सहित सुसज्जित कर लीजिये। तश्तरी को गाजर तथा टमाटर द्वारा सजा लीजिये। यह चार पुरुषों के लिए काफी होगा।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : १४८

२. अंकुरित बाल उसल

अंश : अंकुर निकले हुए बाल १ पाव, हरा धनिया

(कटा हुआ) चाय की २ चम्मच, सरसों चाय की ½ चम्मच, सफेद जीरा चाय की ½ चम्मच, पिसी हल्दी चाय की ¼ चम्मच, कद्दूकश पर कसा नारियल (ताजा) १ बड़ी चम्मच, गुड़ ½ छटाँक, घी व तेल चाय की २ चम्मच।

विधि : अंकुर निकली दालों को घिसकर धो लीजिये। काफी पानी मिला लीजिये और पका लीजिये। जब आधा पक जाय हल्दी, नमक और गुड़ मिला लीजिये; हिलाइये और दाल मुलायम होने तक पकाइये। नारियल तथा कटा हरा धनिया मिला लीजिये। सरसों तथा जीरे के साथ बघार दे लीजिये। यह ४ आदमियों के लिए काफी होगा।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : २६९

विशेष गुण : प्रोटीन तथा विटामिन सी अधिक मात्रा में।

३. बाजरे की रोटी

अंश : बाजरे का आटा १ पाव ; नमक ¼ चाय की चम्मच; उबलता पानी, आटा सानने के लिए काफी मात्रा में।

विधि : देखिये पृष्ठ...

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २०४

विशेष गुण : धातु अधिक मात्रा में।

४. पच्डी

अंश : दही ½ पाव; नमक स्वाद के अनुकूल; लहसन २ फाँकें; सरसों ¼ चाय की चम्मच; मेथी ¼ चाय की चम्मच; घी ½ चाय की चम्मच।

विधि : लहसन को छीलकर फाँकें कर लीजिये, घी गर्म कीजिये और मेथी, सरसों तथा लहसन के साथ बघार तैयार कर लीजिये और तैयार किये दही में मिला लीजिये। नमक मिला

लीजिये और मिश्रित कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ८७

५. चटनी

अंश : पोदीना १ गुच्छी; प्याज १ मध्यम आकार का, अनारदाना १ बड़ी चम्मच; लाल मिर्च का चूरा ¼ चाय की चम्मच; हरी मिर्च १, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : प्याज काट लीजिये और पोदीना साफ कर लीजिये। हरी मिर्चों, प्याज और पोदीने को अच्छी प्रकार धो लीजिये। प्याज और हरी मिर्चों को छोटे-छोटे टुकड़ों में विभाजित कर लीजिये। सारे अंशों को खूब महीन पीस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

६. लौकी हलवा

अंश : लौकी १ पाव, शक्कर १ छटाँक, घी ½ छटाँक, इलायची २।

विधि : लौकी को छीलकर धो लीजिये और कद्दूकश पर कस लीजिये। शक्कर और लौकी मिला लीजिये तथा मिश्रण को लौकी मुलायम होने तक तथा समस्त मिश्रण सूख जाने तक पका लीजिये। घी मिला लीजिये और १० मिनट अधिक तक मिश्रण को ढक लीजिये। पिसी इलायची मिला लीजिये। यह आहार दो पुरुषों के लिए काफी होगा।

निकटतम मूल्य : ०-३-६

तापमान मात्रा : १४५

विशेष गुण : विटामिन ए तथा कार्बोहाइड्रेट पाये जाते हैं।

११

भोजन का मूल्य　　　　१ रुपया

तापमान मात्रा　　　　१२६८

भोजन-सूची—अनन्नास फल तथा पनीर सलाद, टमाटर तथा घरेलू पनीर, आलू सलाद, अन्न की टिकियाँ, फल फुज्जी।

१. अनन्नास फल और पनीर सलाद

अंश—अनन्नास फल (टीन में बन्द) ½ सेर, पकाने वाली पनीर ४ छटाँक; बंद गोभी २ छटाँक, गाजर २ छटाँक; कालनट (कटा हुआ) ¾ फाला (टुकड़ा)

विधि : बन्द गोभी को एक तश्तरी में काट लीजिये। अनन्नास फल को बन्द गोभी के ऊपर रख लीजिये। पनीर को अनन्नास फल पर काट लीजिये। कटे कालनट को पनीर पर फैला लीजिये। छिली हुई गाजर के टुकड़ों को क्रम से रख लीजिये। (आहार ४ पुरुषों के लिए काफी है)

निकटतम मूल्य :　　एक बार परोसने का　　०-४-०

तापमान मात्रा :　　३७३

विशेष गुण—प्रोटीन कैलशियम और विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

२ घरेलू पनीर से भरे टमाटर

अंश—खट्टा दूध (करीब १ दिन का, अधिक खट्टा नहीं) १ सेर; टमाटर ४ (बड़े)

विधि : (घरेलू पनीर बनाने की तैयारी करना)

खट्टे दूध को ३ मिनट पका लीजिये जब तक वह जम जाय। किसी मोटे कपड़े या अच्छे छन्ने से छान लीजिये जब

तक कि सारा बेकार पानी न निकल जाय।

भरे हुए टमाटर

पनीर में नमक तथा काली मिर्च मिला लीजिये। यदि आवश्यकता हो तो थोड़ी कसी हुई ककड़ी, कटी हरी मिर्चें, कसी हुई प्याज या कसी हुई कच्ची गाजरें मिला लीजिये। यदि आवश्यकता हो तो २ बड़ी चम्मच क्रीम भी मिला लीजिये। टमाटरों को छील लीजिये; बीच में से थोड़ा पोला कर लीजिये (सिवाय सूप के) थोड़ी मिनटों के लिए ऊपर नीचे सुखा लीजिये, अन्दर नमक लगा दीजिये, आइस बक्स में ठंडा कर लीजिये और परसने से पहले घरेलू पनीर से भर दीजिये। (यह आहार ४ पुरुषों के लिए काफी है)

निकटतम मूल्य : एक परोसन (पत्तल) का ०-३-६

तापमान मात्रा : २७६

विशेष गुण—प्रोटीन तथा विटामिन ए और सी अधिक मात्रा में।

३. आलू सलाद

अंश : आलू ½ सेर, प्याज (कटी हुई या वर्क की हुई) १ (छोटी) फ्राँसीसी ड्रैसिंग १ छटाँक, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आलुओं को छील लीजिये और उबाल लीजिये, काट लीजिये या कुचल लीजिये। प्याज और फ्रैंच ड्रैसिंग मिला लीजिये। एक घंटा या अधिक के लिए छोड़ दीजिये मेयोनेज और स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। (यदि आवश्यकता हो तो चुकन्दर और कटे हुए अंडे और टमाटर द्वारा सजा लीजिये) इस नुस्खे से ½ सेर आलू सलाद बन सकेगा या २ छटाँक की ४ परोसने की पत्तलें बन सकेंगी यह ४ पुरुषों के लिए पर्याप्त होगा।

निकटतम मूल्य : ०-४-६ प्रति परोसन

तापमान मात्रा : ३००

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४. अनाज की टिकियाँ

अंश—अनाज का आटा १½ पाव (प्याला) अंडा १, पकाने की चर्बी १ बड़ी चम्मच, चीनी २ बड़ी चम्मच, नमक ⅔ चाय की चम्मच, सोडाबाईकार्ब की एक चुटकी पानी ½ प्याला।

विधि—अंडे को फोड़ लीजिये तथा अनाज के आटे में मिला लीजिये। बचे हुए अंशों को डाल दीजिये और अच्छी तरह मिला लीजिये। टिकियों के टीन में रख लीजिये। गर्म चूल्हे में ३० मिनट तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : प्रति २ छटाँक ०-१-६

तापमान मात्रा : १७०

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन ए तथा लोहा पाये जाते हैं।

५. फल फलप

अंश : केले ४ ; हिन्दुस्तानी नींबू का मुरब्बा १ छटाँक; ४½ औंस या २¼ छटाँक पैरी मुरब्बे के वरक (१२ आने); क्रीम १½ छटाँक।

विधि : २ औंस मुरब्बे के वरकों को गर्म पानी में घोल लीजिये, पानी की मात्रा बक्स की (सीपी) अर्थात् बक्स में रखे हुए सामान में की मात्रा से कुछ ही कम होनी चाहिए क्योंकि कुचले फलों में द्रव्य होता है (विशेष तौर पर सेव के निचोड़ में) आईस बाक्स में रख लीजिये। जब ठीक रख जाय, लेकिन अधिक गर्म न हो, अंडे पीटने वाले से इतना पीट लीजिये कि फेनदार बन जाय। आईस बक्स में फिर रख दीजिये। पूरी तरह कड़ा होने से पूर्व, फिर से पीट लीजिये, कुचले हुए फल में ढक लीजिये। कुचले हुए पपीते (पपाया) या (सेव का मसाला) क्रीम को फेंट लीजिये और उसे मुरब्बे तथा

फल मिश्रण में लपेट लीजिये। परोसने की तश्तरियों में इकट्ठा कर लीजिये और अंगूरों के अद्धों या हैंगरीन के खण्डों द्वारा सजा दीजिये।

निकटतम मूल्य : प्रत्येक परोसन का मूल्य ०-२-६। यदि मसाले के साथ बनाया गया हो तो प्रत्येक परोसन का मूल्य ०-६-६

तापमान मात्रा : १७६

१२

भोजन का मूल्य १ रु०

तापमान मात्रा ७५६

भोजन-सूची—कटा हुआ माँस तथा मटर, भरे हुए टमाटर, बाजरे की रोटी और गाजर खीर।

१. कटा हुआ माँस तथा मटर

अंश : कटा हुआ माँस १ पाव, मटर ½ पाव ; टमाटर ½ पाव ; हरी मिर्चें ३-४ ; अदरख ½" का टुकड़ा; लहसुन ४-५ टुकड़े; प्याज २ मध्यम आकार के ; हरा धनिया कुछ डंठल पत्ती समेत, (छड़ियाँ) घी १ बड़ी चम्मच; लवंग १-२ ; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : माँस धोकर साफ कर लीजिये। मटरें छील (नुका) लीजिये और टमाटर काट लीजिये। बाकी शाकों को काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये, प्याज को भूरे रंग होने तक भून

लीजिये। अदरख, लहसुन और हरी मिर्चें मिला लीजिये, एक या दो मिनट तक भून लीजिये। टमाटर, माँस, मटर तथा नमक मिला लीजिये तथा हिला लीजिये। डेगची ढक दीजिये तथा माँस को मुलायम होने तक पका लीजिये। माँस पकाते समय यदि आवश्यकता हो तो पानी छिड़क लीजिये। शाकों के साथ तश्तरी परस दीजिये। यह ३ मनुष्यों के लिए काफी है।

निकटतम मूल्य : ०-६-०

तापमान मात्रा : २८०

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. भरे हुए टमाटर

अंश : टमाटर ४; उबले आलू २ (मध्यम आकार); नमक, काली मिर्च, स्वाद के अनुकूल। नींबू का ताजा रस; मक्खन चाय की १ चम्मच।

विधि : टमाटरों को धो लीजिये। सिरे को काटकर टमाटरों को अन्दर से होशियारी से खुरच लीजिये। आलुओं को छील कर कुचला कर लीजिये। कुचले आलुओं को टमाटर के गुच्छे के साथ मिला लीजिये नमक, काली मिर्च, मक्खन और नींबू का रस मिला लीजिये और अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। टमाटरों को भराव से भर लीजिये और सिरे को ढक दीजिये। यह दो पुरुषों के लिए काफी है।

निकटतम मूल्य : ०-४-०

तापमान मात्रा : ७०

विशेष गुण : विटामिन ए तथा कार्बोहाईड्रेट पाये जाते हैं।

३. बाजरे की रोटी

बाजरे का आटा १ पाव; नमक चाय की $\frac{1}{4}$ चम्मच; उबलता पानी आटा सानने के लिए पर्याप्त।

विधि : बाजरे का आटा तथा नमक मिला लीजिये। उबला हुआ पानी मिला लीजिये और आटा सान लीजिये। सने हुए आटे को अच्छी तरह गूँध लीजिए जिससे चिकनाहट आ जाय। आटे की लोइयों को बनाकर रोटी बना लीजिये। गर्म तवे पर पकाकर सुलगे कोयलों पर फुला लीजिये। गर्म रोटियों को मक्खन या दही और चटनी के साथ परोस दीजिये। यह ४ पुरुषों के लिए काफी है।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २०४

विशेष गुण : लोहा अधिक मात्रा में।

४. गाजर खीर

अंश : गाजर २ छटाँक, दूध ½ सेर, शक्कर ¾ छटाँक; बादाम ¼ छटाँक; इलायची २ फली।

विधि : दूध उबाल लीजिये, कद्दूकश पर कसी गाजरों को मिला लीजिये तब तक पकाते रहिये जब तक कि सफेद गाढ़ापन न आ जाय। शक्कर मिला लीजिये और १० मिनट अधिक तक पका लीजिये, कटे हुए बादाम तथा इलायची का चूरा मिला लीजिये। यह ४ पुरुषों के लिए उपयुक्त है।

निकटतम मूल्य : ०-४-६

तापमान मात्रा : २०५

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में प्रोटीन तथा कैलशियम भी पाये जाते हैं।

१३

भोंजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ८६६

भोजन-सूची—मक्की की रोटी मक्खन के साथ, शाक, लस्सी और केला।

१. मक्की की रोटी मक्खन के साथ

अंश : मक्की का आटा २½ छटाँक; मक्खन ½ छटाँक।

विधि : रोटियों को तैयार कर लीजिये, जैसा कि पीछे वर्णन किया गया है। रोटियाँ मक्खन के साथ परोस दीजिये।

विशेष मूल्य : मक्की की रोटी, ०-१-६, मक्खन, ०-२-६

तापमान मात्रा : ६२५

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. शाक

अंश : पालक, शलजम के पत्ते, मूली के पत्ते, २ छटाँक; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; प्याज १; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : पत्तेदार शाकों को धोकर काट लीजिये, मिट्टी के बर्तन में १ घंटे के लिए धीमी आग प[illegible]का लीजिये और हिला लीजिये। कटी हुई प्याज और अ[illegible] मिला लीजिये और दोबारा १ घंटे पका लीजिये, आग से हटा लीजिये और काठ के चम्मच द्वारा मथ लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ६४

विशेष गुण : विटामिन ए लोहा और कैलसियम अधिक मात्रा में।

३. लस्सी

अंश : दही $\frac{3}{4}$ पाव; पानी मिलाने के लिए; नमक स्वाद के अनुकूल, जीरा, कटा धनिया सजावट के लिए।

विधि : दही को खूब चला लीजिये, थोड़ा पानी, नमक, जीरे का चूरा और कटा हुआ धनिया। अच्छी तरह मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ८४

विशेष गुण : प्रोटीन और कैलशियम पाये जाते हैं।

४. केला

केला १

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १२३

विशेष गुण : विटामिन ए, बी और सी पाये जाते हैं।

१४

भोजन का मूल्य १ रु०

तापमान मात्रा ११११४

भोजन-सूची—सिंघाड़े और आलू की रोटी, काले चने मीठी टिकियाँ और गाजर का हलवा।

१. सिंघाड़े तथा आलू की रोटी

अंश : सिंघाड़े का आटा, ३ छटाँक; आलू २ छटाँक, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आलुओं को उबालकर छील लीजिये और मथ लीजिये। सिंघाड़े का आटा और मथे आलुओं को मिला लीजिये, नमक मिला लीजिये और थोड़ा पानी मिलाकर सना हुआ आटा बना लीजिये। अच्छी तरह गूँध लीजिये और रोटियाँ बना लीजिये। यह २ आदमियों के लिए काफी होगा

मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ३०६

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. काले चने

अंश : काले चने १ छटाँक; टमाटर १; मसाले; लाल मिर्च १; अदरख ½ इंच का टुकड़ा, प्याज आधी; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : काले चनों को रात-भर पानी में भीगने दीजिये। पानी में पका लीजिये जब तक मुलायम न हो जायें और स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। घी को कढ़ाई में गर्म कर लीजिये। कटी हुई प्याज को भून लीजिये। साबित लाल मिर्च तथा कटी अदरख मिला लीजिये, एक मिनट के लिए भून लीजिये। कटे हुए टमाटर को मिला दीजिये, पाँच मिनट के लिए पका लीजिये और इसे पके हुए चनों (पकी हुई दाल) में मिला दीजिये।

मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २११

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. मीठी टिकियाँ

अंश : बेसन, १½ छटाँक; बादाम १ तोला खसखस ½ चाय की चम्मच; भूरी शक्कर स्वादानुकूल घी भूनने के लिए; नमक एक चुटकी

विधि : बेसन को सान लीजिये जिससे उँडेलने योग्य हो

जाय। छिले कटे बादाम खसखस तथा भूरी शक्कर मिला दीजिये। अच्छी तरह मिला लीजिये, और छोटे-छोटे हिस्सों को गर्म घी में एक बार भून लीजिये।

मूल्य : ०-४-०

तापमान मात्रा : १४६

विशेष गुण : प्रोटीन तथा विटामिन भी पाये जाते हैं।

४. गाजर का हलवा

अंश : लाल गाजर ४ छटाँक; दूध ४ छटाँक, भूरी शक्कर २ छटाँक; बादाम, अखरोट, (केशूनट), काजू मूँगफली १½ छटाँक; घी १ छटाँक।

विधि : गाजरों को धोकर खुरच लीजिये और कद्दूकश पर कस लीजिये। दूध उबाल लीजिये। कसी गाजरें मिला दीजिये गाजरों के मुलायम होने तक पकाइये। भूरी शक्कर मिला लीजिये और पकाते रहिये जब तक कि यह सूखो और गाढ़ी न हो जाय। घी मिला दीजिये और १० मिनट तक आग पर छोड़ दीजिये तथा बराबर हिलाते रहिये। कटी हुई मेवों को अलग से भून लीजिये और हलवे में मिला लीजिये। यह ४ आदमियों के लिए काफी होगा।

मूल्य : ०-८-०

तापमान मात्रा : ४४८

विशेष गुण : कोर्बोहाईड्रेट, विटामिन ए और बी और प्रोटीन अधिक मात्रा में।

१५

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा ७०२

भोजन-सूची—बाजरे की रोटी, कोशम्बीर, दही और संतरा।

१. बाजरे की रोटी

अंश : बाजरे का आटा २ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल पानी मिलाने के लिए।

विधि : बाजरे की रोटी तैयार कर लीजिये। विधि के लिए पृष्ठ...

मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ४०८

विशेष गुण : लोहा अधिक मात्रा में। गेहूँ की रोटियों के स्थान में पूर्ति कर सकता है।

२. कोशम्बीर

अंश : टमाटर २; गाजर १; मूँगफली ½ छटाँक; प्याज १; फूलगोभी १ छटाँक; नमक, हरी मिर्च, जीरा और नींबू स्वाद के अनुकूल।

विधि : शाकों को धो लीजिये तथा काट लीजिये। मूँगफलियों का महीन चूर्ण कर लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये।

मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : १६८

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

३. दही

वज़न : २½ छटाँक

मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ५६

१६

भोजन का मूल्य १ रु०

तापमान मात्रा १२१६

भोजन-सूची—फूलगोभी सूप क्रीम, शकरकंद।

१. फूलगोभी सूप क्रीम

अंश : फूलगोभी ४ छटाँक; मक्खन ¼ छटाँक; छोटी प्याज १; दूध १ प्याला; पोलसन नाज आटा ½ बड़ी चम्मच; पानी पकाने के लिए; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : फूलगोभी और प्याज को नमकीले पानी में अधूरा उबाल लीजिये थोड़ी कलियों को छोड़कर एक चलनी में छान लीजिये। पिघले हुए मक्खन और आटे के मांढ़ को मिला लीजिये, ½ प्याला शाक का पानी कटा प्याज और फूल गोभी, दूध, फूलगोभी की कलियों को मिला लीजिये और स्वाद के अनुकूल स्वादिष्ट बना लीजिये। धीरे-धीरे पकाइये यदि हो सके तो पानी के साथ करीब १० मिनट तक। हरी मिर्च से सुसज्जित कर दीजिये और गर्म परोस दीजिये ४ छटाँक के हिसाब से ४ पुरुषों के लिए काफी है

मूल्य : ०-४-०

तापमान मात्रा : ६५

२. शकरकंद

अंश : मसली हुई शकरकंद १ सेर; गुड़ $\frac{1}{3}$ प्याला; मक्खन $\frac{1}{2}$ प्याला; या भुना हुआ मटर ६ छटाँक; गर्म दूध $\frac{1}{3}$ प्याला; नमक चाय की १ चम्मच; पकाने के लिए घी दो बड़ी चम्मच।

विधि : आलुओं को मुलायम होने तक उबाल लीजिये, छीलकर मसल लीजिये। गर्म दूध और नमक मिला लीजिये, हलका होने तक चलाइये। Grease a ring mould. गुड़ पिघला लीजिये और मटर की फली मक्खन (या अच्छी तरह पिसी हुई मटर) मिला लीजिये। इस मिश्रण को साँचे के तेल में फैला लीजिये और साँचे को शकरकंद से भर दीजिये। मध्य श्रेणी की भट्टी में पका लीजिये (३५० डिग्री ३० या ४० मिनट तक। एक बड़ी तश्तरी पर खोल लीजिये और चमकते हुए तरफ से परोस दीजिए। गोलाई के बीच में रंग-बिरंगे शाकों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये। आठ आदमियों के लिए काफी है।

मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ३८७

विशेष गुण : लाभदायक और सस्ता विशेष तश्तरी परसने का तरीका। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट और विटामिन भी सभी पाये जाते हैं।

३. उबले हुए सेम

अंश : सेम ७ छटाँक; मक्खन $\frac{1}{2}$ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : सेमों को कम-से-कम नमकीन पानी में ५ मिनट के लिए उबाल लीजिये। एक औंस मक्खन मिला लीजिये। अच्छी

तरह मिला लीजिये। ४ आदमियों को परस दीजिये।

मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ८४

विशेष गुण : धातु, विटामिन ए तथा बी पाये जाते हैं।

४. भुने हुए टमाटर

अंश : टमाटर १ (मध्यम आकार); गुड़ ¼ छटाँक; खुरासानी अजवायन; मक्खन चाय की ½ चम्मच।

विधि : टमाटर धो लीजिये। सिरे से काट लीजिये। नमक, काली मिर्च और खुरासानी अजवायन, जो कि पिछले मक्खन के साथ मिलाई गई है, छिड़क लीजिये। गुड़ पिघला लीजिये और बाहर से साफ कर लीजिये जिससे टमाटर ठीक शक्ल में रहा आवे। गर्म मिट्टी में ६ मिनट तक पकाइये एक परोसन के लिए काफी है।

मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ६१

५. सफेद प्याज

अंश : प्याज ८ छटाँक; नाज आटा ¼ छटाँक; दूध ½ छटाँक मक्खन ½ छटाँक; क्रीम ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : प्याज को नमकीन उबलते पानी में २० मिनट तक पका लीजिये। सफेद प्याली से ढक दीजिये। एक देगची में मक्खन पिघला लीजिये। अनाज का आटा मिला लीजिये। धीरे-धीरे हिलाइये। आग से हटा दीजिये। दूध तथा प्याज का पानी मिला लीजिये। अच्छी तरह मिला लीजिये। उबाल लीजिये। हर समय हिलाते रहिये। क्रीम मिला लीजिये। (५ आदमियों के लिए काफी है।)

मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १११

६. हिन्दुस्तानी (खीर पुडिंग)

अंश : दूध ४ प्याले; अनाज खाना १½ प्याले; गुड़ ४ बड़ी चम्मच; मक्खन ६ बड़ी चम्मच; अंडे (अच्छी तरह फिटे हुए) ३; अदरख चूर्ण चाय की एक चम्मच; दालचीनी चूर्ण चाय की १ चम्मच; जायफल चूर्णचाय की ½ चम्मच; दही ½ प्याला।

विधि : मन्दी आग पर दूध गर्म कर लीजिये, फिर अनाज में बहुत धीरे हिला लीजिये। आग से अलग कर लीजिये और दही के अलावा समस्त अंशों को मिला लीजिये।

पलटने से पहले दही धीरे-धीरे मिला लीजिये। मन्दी भट्टी पर २ घंटे पका लीजिये। यदि आवश्यकता हो तो गर्म-गर्म मसालेदार नींबू के साथ परस दीजिये। भोजन ६ पुरुषों के लिए उपयुक्त है।

मूल्य : ०-५.०

तापमान मात्रा : ३६२

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन ए तथा डी और कैलशियम पाये जाते हैं।

७. मसालेदार नींबू

अंश : शक्कर ½ प्याला; अनाज की माढ़ी ३ बड़ी चम्मच; नमक की चाय की ¾ चम्मच; उबलता पानी २ प्याले; मक्खन ४ बड़ी चम्मच; नींबू का रस ३ बड़ी चम्मच।

विधि : शक्कर, अनाज का मांढ़ और नमक को पकाने के बर्तन में मिला लीजिये। धीरे-धीरे उबलता पानी मिला दीजिये। बार-बार हिलाते रहिये। ५ मिनट तक मन्दी आग पर गर्म कर लीजिये या जब तक साफ और गाढ़ा हो जाय, बार-बार हिलाते ही जाइये। फिर बाकी बचे हुए अंशों को हिला लीजिये। गर्म-गर्म परस लीजिये। आहार १२ परोसन के लिए काफी है।

मूल्य : ०-१-०
तापमान मात्रा : ७६
विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

१७

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ६१२

भोजन-सूची—अंकुर निकले हुए मूँग की कढ़ी, मक्की की रोटी और पालक।

१. अंकुरित मूँग की कढ़ी

अंश : साबित मूँग १ छटाँक; नमक ½ चाय की चम्मच; मक्खन ½ छटाँक; हल्दी ¼ चाय की चम्मच; पानी २ प्याले।

विधि : मूँग को पानी में भिगो लीजिये और इसमें अंकुर निकलने दीजिये। मुलायम होने तक पानी में पका लीजिये। नमक और हल्दी मिला लीजिये। १० मिनट तक और पकाते रहिये। मक्खन अलग से गर्म कर लीजिये और दालों में मिला दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०
तापमान मात्रा : २३१
विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

२. मक्की की रोटी

अंश : मक्की का आटा ३ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; पानी मिलाने के लिए।

विधि : नमक और आटा मिला लीजिये। पानी मिलाकर आटा सान लीजिये। आटा गूँधकर रोटियाँ बना लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ६००

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

३. पालक

अंश : पालक ½ पाव; प्याज १ (छोटी); मिर्च का चूर्ण, हल्दी तथा नमक स्वाद के अनुकूल; मक्खन ½ छटाँक।

विधि : पालक धोकर काट लीजिये। प्याज के टुकड़े काट लीजिये और मक्खन में भून लीजिये। कटे पालक, मसालों और नमक को मिला दीजिये, मुलायम होने तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ८१

विशेष गुण : विटामिन ए, लोहा और कैलसियम अधिक मात्रा में।

१८

भोजन का मूल्य	५ आने
तापमान मात्रा	१०२३

भोजन-सूची : डोसा, नारियल की चटनी, कच्ची टमाटर पालक के साथ, दही, एक केला।

१. डोसा

अंश : उर्द की दाल १½ छटाँक; मूँग की दाल १½ छटाँक; तिली का तेल चाय की २ चम्मच; नमक चाय की २ चम्मच।

विधि : उर्द तथा मूँग की दाल को ८ घंटे तक पानी में भीगी रहने दीजिये। महीन पीस लीजिये, नमक मिला दीजिये और थोड़ा पानी मिलाकर घना मिश्रण बना लीजिये। रात-भर फेन उठने दीजिये। देगची को आग पर रख दीजिये, ½ चाय की चम्मच तिली के तेल से चुपड़ लीजिये और बड़ी कर्छुली भरकर मिश्रण को देगची में डाल दीजिये। चम्मच द्वारा उसे इकसार फैला दीजिये और ढक्कन द्वारा ढक दीजिये। जब यह एक तरफ से पक जाय तो दूसरी तरफ एक कर्छुली से पलट दीजिये। जब दोनों तरफ सुनहरा भूरा रंग हो जाय, डोसा को देगची से निकाल लीजिये। इसी प्रकार बाकी बचे मिश्रण से डोसो तैयार कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : ७२५

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. ताजे नारियल की चटनी

अंश : ताजा नारियल ½ छटाँक; धनिया चाय की १ चम्मच; नमक चाय की ¼ चम्मच; लाल मिर्च १; इमली आमले के आकार की; जीरा चाय की ½ चम्मच।

विधि : सारे अंशों को थोड़ा पानी मिलाकर पीस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १५

३. कच्चा टमाटर पालक के साथ

अंश : ताजा टमाटर १ ; कुछ पालक के पत्ते ; दही चाय की १ चम्मच ; कद्दूकश पर कसा नारियल चाय की १ चम्मच ; कद्दूकश पर कसी गाजर चाय की १ चम्मच ; मूँगफली (भुनी तथा पिसी हुई) चाय की १ चम्मच ; चुकन्दर सजाने लायक काफी।

विधि : सिवाय टमाटर और दही के सारे अंशों को एक साथ पका लीजिये, अधिक अच्छा हो कि आपके चूल्हे पर ; दही मिला लीजिये और हिलाइये। पका लीजिये जब तक कि घनी तह बन जाय। टमाटर का अन्दर का हिस्सा खाली कर लीजिये और उसे पके हुए शाक में मिला दीजिये और उसे टमाटर में भर दीजिये। टमाटर के सिरे को कटे हुए चुकन्दर द्वारा सुसज्जित कर दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ५५

विशेष गुण : विटामिन ए और सी, कैलसियम तथा लोहा अधिक मात्रा में।

४. दही २ छटाँक

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ५६

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलसियम पाये जाते हैं।

५. केला

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १७२

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

१६

भोजन का मूल्य ८ आने

तापमान मात्रा ७१८

भोजन-सूची—मिस्सी रोटी, मटकी कढ़ी, शाक सलाद, भर्ता और केला।

१. मिस्सी रोटी

अंश : मक्की का आटा १ छटाँक; बेसन १ छटाँक; पालक ½ छटाँक; प्याज ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : प्याज तथा पालक अच्छी प्रकार काट लीजिये और नमक तथा पानी के साथ सबको मिला दीजिये और आटा सान लीजिये। रोटियाँ बना लीजिये तथा गर्म तवे पर पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १६४

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

२. अंकुर निकले हुए मोंठ की कढ़ी

अंश : मोठ १ छटाँक; लाल मिर्च का चूर्ण चाय की ½ चम्मच; चाय की १ चम्मच। बघार के लिए; सरसों ½ चाय की १ चम्मच; घी चाय चाय की १ चम्मच; कढ़ी ६ पत्ते।

विधि : अंकुरित मोठ को कढ़ी के समान गाढ़ापन लाने के योग्य काफी पानी में पका लीजिये नमक तथा लाल मिर्च स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये और कढ़ी के पत्तों तथा सरसों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : २६३

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

३. शाक सलाद

अंश : गाजर ½ छटाँक; मूली ½ छटाँक; चुकन्दर ½ छटाँक; टमाटर ½ छटाँक; हरी मिर्च २; हरा धनिया ४ डंठल; नमक चाय की १ चम्मच; सलाद ½ छटाँक।

विधि : गाजर और मूली को खुरचकर छील लीजिये तथा काट लीजिये। चुकन्दर को उबाल लीजिये, छीलकर टुकड़े काट लीजिये, टमाटर और मिर्चों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। हरे धनिये को काट लीजिये और समस्त अंशों का मिश्रण कर लीजिये। नमक तथा सलाद मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : १०६

विशेष गुण : धातु विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

४. भर्ता

अंश : दही २ छटाँक; आलू १ छटाँक; हरी मिर्च २; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आलुओं को पानी में उबाल लीजिये, छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। हरी मिर्च, नमक और दही मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ११२

विशेष गुण : प्रोटीन, कैलसियम और कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. केला

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ४३

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

२०

भोजन का मूल्य १२ आना

तापमान मात्रा १२६७

भोजन-सूची—खिचड़ी; दाल पचड़ी, पालक अम्बात, लस्सी, पंच कजायी, कच्चे कटहल का पापड़।

१. खिचड़ी

अंश : समा चावल १ पात्र, मूँग की दाल ½ पात्र; कैशूनट ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल। बघार के लिए सरसों चाय की २ चम्मच; कढ़ी के पत्ते ८; घी या तेल।

विधि : डेगची में घी गर्म कर लीजिये। सरसों, कढ़ी के पत्ते तथा कटे हुए कैशूनट। धुले हुए समा चावल, मूँग की दाल तथा ३ प्याले पानी तथा नमक मिला लीजिये। (पानी अन्य अंशों से करीब दूना होना चाहिए)। देगची ढक लीजिये और जब तक समस्त पानी सूख जाय पकाइये। (यह ४ मनुष्यों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-४-०

तापमान मात्रा : २४६

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन तथा विटामिन बी पाये जाते हैं।

२. दाल

अंश : दाल १ पाव; हल्दी चूर्ण चाय घी की १ चम्मच; हरी मिर्चें ६। बघार के लिए घी या तेल चाय की १ चम्मच; सरसों चाय की ½ चम्मच; कढ़ी के पत्ते ८; हींग १ चुटकी (चिकोटी) नमक स्वाद के अनुकूल, लाल मिर्चें २।

विधि : दाल साफ कर लीजिये तथा धो लीजिये और दुगने पानी में पका लीजिये जिससे कुछ घना गाढ़ापन आ जाय। कटी हुई हरी मिर्चें, हल्दी का चूर्ण, हींग तथा नमक मिला लीजिये और ५ मिनट तक पका लीजिये। सरसों, कढ़ी के पत्ते और लाल मिर्चों के टुकड़ों के साथ बघार कर लीजिये। (यह ४ मनुष्यों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १३८

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

३. पचड़ी

अंश : दही १ पाव; प्याज (कटा हुआ) २; टमाटर (कटा हुआ) १; हरा धनिया ४ डंठल; हरी मिर्चें २, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : दही चला लीजिये, प्याज तथा टमाटर काट लीजिये। प्याज में नमक मल लीजिये और एक घंटे के लिए छोड़ दीजिये। ठीक परसने के पूर्व सारे अंशों को मिला लीजिये और दही मिला लीजिये। (६ पुरुषों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : २४

विशेष गुण : विटामिन ए और सी तथा धातु अधिक मात्रा में।

४. पालक अस्वत

अंश : पालक धुला हुआ साफ किया और कटा हुआ ½ सेर; लाल मिर्चें ४; नारियल कसा हुआ १; मेथी के बीज ½ चाय की चम्मच; कटा प्याज १ बड़ा चम्मच; नमक चाय की २ चम्मच; इमली आमले के आकार की। एक चुटकी (चिकोटी) हल्दी; घी या तेल १ बड़ी चम्मच।

विधि : मिर्चों तथा मेथी को तेल की आधी मात्रा में भून लीजिये। कसे हुए नारियल, इमली, मिर्चों और हल्दी को महीन पीस लीजिये। मेथी मिला दीजिये और कुछ मिनटों के लिए पीस लीजिये। मसाले को पालक तथा काफी पानी के साथ मिलाकर पीस लीजिये ताकि मोटा परत बन जाय। १० मिनट तक पका लीजिये जब तक कि पालक कोमल न हो जाय। नमक मिला लीजिये और कटी प्याज के साथ बघार दे लीजिये....

page ५६) (६ मनुष्यों के लिए काफी है)

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २३६

विशेष गुण : लोहा, कैलशियम और विटामिन ए अधिक मात्रा में।

५. लस्सी

अंश : दही ½ छटाँक; हरा धनिया दो डंठल; नींबू का सत १ चुटकी हींग; अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े २; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : दही चला लीजिये, पानी जितनी आवश्यकता हो मिला लीजिये। नमक, नींबू का सत, हींग, कुचला अदरख और कटा हरा धनिया मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १४

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

६. पंच कजायी

अंश : नारियल (कसा हुआ) १ (ताजा); गुड़ १ पाव; धुली तथा कुटी हुई दाल १ पाव; भुने हुए तिल के बीज १ बड़ी चम्मच; (कैशू नट) काजू (भुने तथा कुटे हुए) १२; इलायची का चूर्ण चाय की १ चम्मच।

विधि : गुड़ के साथ गाढ़ा शर्बत बना लीजिये, कसे हुए नारियल को मिला लीजिये और १५ मिनट पकाइये। आग से हटा लीजिये तथा धुली हुई दाल तिल के बीज और केशूनट मिला लीजिये ठंडा कर लीजिये और इलायची मिला दीजिये सजावट के लिए (३ या ४ दिन रक्खा रहने दीजिये यह ६ आदमियों के लिए काफी होगा)।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ५६५

विशेष गुण : प्रोटीन, चर्बी तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

७. कच्चे कटहल का पापड़

अंश : कच्चा कटहल; नमक स्वाद के अनुकूल; लाल मिर्च का चूर्ण।

विधि : कुछ बड़े लेकिन कच्चे कटहल छाँट लीजिये। बीजों को निकाल लीजिये और कटहल को भाप में डबल बोइ-लर या इदली के बर्तन में पका लीजिये। ठंडा कर लीजिये, नमक तथा मिर्च के चूर्ण के साथ ओखली में कूट लीजिये जिससे सख्त बुरादा तैयार हो जाय। लोइयाँ बना लीजिये और चिपड़े हुए केले के पत्ते या कागज पर फैला लीजिये। धूप में सुखा

लीजिये और इकट्ठा करके रख लीजिये, भूनने के लिए जब कि आवश्यकता पड़े (यह २ साल तक रक्खा जा सकता है।)

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ४४

२१

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ६८६

भोजन-सूची—इदली, दाल, फूलगोभी, आलू कढ़ी, मूँग दाल और शाक को शम्बीर, दही, पम्पकिन हलवा ।

१. इदली

अंश : उर्द की दाल १ पाव, समा चावल १ पाव; जीरा चाय की ½ चम्मच; हरी मिर्च तथा नमक स्वाद के अनुकूल ।

विधि : दाल को पानी में करीब ३ घंटे भिगो लीजिये, पानी को निकाल लीजिये और बहुत महीन पीस लीजिये, समय-समय पर पानी मिलाते रहिये पीसते समय जब तक कि अच्छी पिट्ठी बन जाय (एक घनी ! लुकदी) बन जाय। समा चावलों को धो लीजिये और पिसी हुई दाल के साथ अच्छी प्रकार मिला लीजिये। नमक, जीरा और कटी हरी मिर्चें मिला लीजिये। थोड़ा पानी मिला लीजिये जिससे उँडेलने लायक हो जाय। रात-भर फैन आने के लिए रख दीजिये। (अंशों को काफी बड़े बर्तन में रखना चाहिए क्योंकि फैन आते समय यह बढ़ेगा और बाहर निकल सकता है) छोटी कटोरियों को घी या तेल से चुपड़

लीजिये, आटे को अच्छी प्रकार हिलाइये और कटोरियों में उँडेल दीजिये और भाप लगने दीजिये। यह चार आदमियों के लिए काफी है।

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : ४००

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेट पाये जाते हैं।

२. दाल तथा प्याज

अंश : अरहर दाल १ पाव; छोटी प्याज ८, नमक चाय की २ चम्मच, इमली के आकार का नींबू, कढ़ी चूर्ण, लाल मिर्चें २; धनिया चूर्ण चाय की $\frac{१}{२}$ चम्मच, जीरा चाय की $\frac{१}{२}$ चम्मच; एक चिकोटी हल्दीचूर्ण दालचीनी १ छोटी लकड़ी (यह समस्त अंश साथ-साथ पीस लिये जाते हैं) बघार के लिए सरसों चाय की $\frac{१}{२}$ चम्मच; तेजपात (कढ़ी) के पत्ते ८; एक चुटकी (चिकोटी) हींग, तेल चाय की एक चम्मच।

विधि : दाल को धोकर पका लो। प्याज छील लो तथा दाल में मिला लो। नमक, चुकन्दर, पानी और कढ़ी का चूर्ण मिला दो। थोड़े तेल, सरसों के बीज, कढ़ी के पत्ते तथा हींग द्वारा सुसज्जित कर लो। यह ८ आदमियों के लिए काफी है।

निकटतम मूल्य : ० ०-६

तापमान मात्रा : २५

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

३. फूलगोभी तथा आलू की कढ़ी

अंश : फूल गोभी $\frac{१}{२}$ सेर; आलू $\frac{१}{४}$ सेर; हरी मिर्चें ४; सरसों तथा जीरा प्रत्येक $\frac{१}{२}$ चम्मच; १ चुटकी हल्दी का चूर्ण; तिली का तेल चाय की २ चम्मच; नमक चाय की $१\frac{१}{२}$ चम्मच।

विधि : फूलगोभी के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। आलू धो लीजिये, खुरच लीजिये तथा काट लीजिये, और

मिर्चों को भी काट लीजिये। तेल देगची में गर्म कर लीजिये और जीरे तथा सरसों के बीज से बघार दे लीजिये। कटी हुई मिर्चों को मिला लीजिये तथा हिलाइये। फूलगोभी, आलू तथा नमक मिला लीजिये। अच्छी प्रकार हिलाइये तथा ढक्कन से ढक दीजिये। थोड़े पानी के साथ धीमी आग पर पकाओ जब तक शाक मुलायम हो जाय। (यह ६ आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ८८

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेड, धातु तथा विटामिन सी पाये जाते हैं।

४. मूँग की दाल तथा शाक की शर्वीर

अंश : मूँग की दाल १ छटाँक; गाजर १; मूली १; टमाटर २; कसा नारियल १ छटाँक; हरी मिर्च १; नमक चाय को ½ चम्मच; नींबू ½ टुकड़ा; हरा धनिया ४ डंठल।

विधि : दाल को साफ कर लीजिये तथा पानी में २ घंटे के लिए भिगो लीजिये। पानी निकाल दीजिये। गाजर और मूली कस लीजिये। टमाटर, हरी मिर्च और धनिये के पत्तों को काट लीजिये। समस्त अंशों को साथ-साथ मिला लीजिये तथा नींबू के टुकड़े का रस निचोड़ लीजिये। (यह ४ आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १२२

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

५. दही

अंश : २ छटाँक।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ५६

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

६. लौकी का हलवा (सीताफल, पेठा या लौकी प्रयोग की जा सकती है)

अंश : लौकी ½ सेर; गुड़ ¼ सेर; दूध ½ प्याला; घी चाय की २ चम्मच; ३ इलायची २ फली।

विधि : लौकी छीलकर कस लीजिये। एक ढकी देगची में इसे धीमी आग पर बिना पानी मिलाये पका लीजिये। जब कोमल हो जाय, गुड़ तथा दूध मिला दीजिये और दूध जज्ब हो जाने तक पकाइये। घी तथा इलायची का चूर्ण मिला दीजिये। (यह ४ आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २६२

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेड तथा विटामिन ए पाये जाते हैं।

२२

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ५२७

भोजन-सूची—अंकुर निकली हुई, भुनी हुई मूँग, केला और कॉफी।

१. अंकुर निकली हुई भुनी हुई मूँग

अंश : अंकुर निकली हुई मूँग १½ छटाँक; हरी मिर्च २; सरसों चाय की ½ चम्मच; जीरा चाय की ½ चम्मच; ताजा नारियल ½ छटाँक; मक्खन ¼ छटाँक; गाजर १ छटाँक; हल्दी चाय की ¼ चम्मच; कढ़ी के पत्ते ६; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : साबित मूँग साफ करके पानी में १२ घंटे भिगो लीजिये और अंकुर निकलने दीजिये। अंकुर निकली हुई मूँग को नमक तथा हल्दी के साथ मिला दीजिये। मक्खन गर्म कर लीजिये। कटी हुई हरी मिर्च, जीरा, सरसों और कढ़ी के पत्तों को भून लीजिये। अंकुर निकली हुई मूँग को मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये। इसे ढक दीजिये और ५ मिनट तक पकाइये। कभी-कभी हिलाते रहिये। कसे हुए नारियल तथा कसी हुई गाजरों को मिला दीजिये। नींबू के रस से सुसज्जित कर दीजिये (यह दो आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-४-०

तापमान मात्रा : २५७

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

२. केला

अंश : केला १

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ८६

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

३. कॉफी

अंश : कॉफी का चूर्ण चाय की १ चम्मच; दूध ½ प्याला; शक्कर चाय की ४ चम्मच।

निकटतम मूल्य : ०-२-६
तापमान मात्रा : १८४

२३

भोजन का मूल्य ७ आना

तापमान मात्रा ७१८

भोजन-सूची—बेसन और आलू की पूरी, तिल की चटनी, पालक का रायता और टमाटर का रस (ताजा)

१. बेसन और आलू की पूरी

अंश : बेसन १ छटाँक; आलू १ छटाँक; वनास्पति घी $\frac{1}{4}$ छटाँक; मक्खन $\frac{1}{4}$ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आलुओं को धो लीजिये तथा उबाल लीजिये। छीलकर कुचल लीजिये। बेसन को छानकर और कुचले हुए आलुओं में मिलाकर मुलायम आटा सान लीजिये। एक चौथाई इंच मोटा बनाकर गोल आकार में काट लीजिये। गर्म घी में तल लीजिये जिससे सुनहरा भूरा रंग हो जाय तथा मक्खन के साथ परस दीजिये। साथ में चटनी और रायता भी हो।

निकटतम मूल्य : ०-३-६
तापमान मात्रा : ४४५
विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेड अधिक मात्रा में।

२. तिल की चटनी

अंश : तिल $\frac{1}{2}$ छटाँक; हरी मिर्च २; इमली $\frac{1}{2}$ तोला; गुड़

१ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल; हरा धनिया।

विधि : तिल और इमली को साफ कर लीजिये तथा धो लीजिये और समस्त अंशों को महीन पीस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १८६

विशेष गुण : लोहा अधिक मात्रा में।

३. पालक का रायता

अंश : दही १ छटाँक; पालक ¼ छटाँक; हरी मिर्च १; बघार के लिए जीरा चाय की १ चम्मच; सरसों चाय की एक चम्मच; मेथी चाय की १ चम्मच; तेल चाय की ½ चम्मच; पूर्ण लाल मिर्च १; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : पालक साफ कर लीजिये तथा धो लीजिये। काट लीजिये तथा भाप लगा लीजिये। दही चला लीजिये तथा भाप लगे हुए पालक में मिला लीजिये। कटी हरी मिर्चों को मिला दीजिये तथा लाल मिर्च, सरसों और मेथी के साथ बघार लगा लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ६३

विशेष गुण : प्रोटीन, कैलशियम, विटामिन ए तथा लोहा पाये जाते हैं।

४. टमाटर का रस

अंश : टमाटर ½ पाव।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २४

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

२४

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ७७०

भोजन-सूची—दाल डोसा, हरी चटनी संतरा, दूध,

१. दाल डोसा

अंश : मूँग की दाल १ छटाँक; उर्द की दाल ½ छटाँक, हरी मिर्चें, अदरक और जीरा ⅛ छटाँक, मक्खन ½ छटाँक।

विधि : मूँग तथा उर्द की दालों को साफ कर लीजिये तथा रात-भर अलग-अलग भिगो लीजिये। अच्छी प्रकार धो लीजिये और अलग-अलग महीन पीस लीजिये। दालों को मिलाकर पानी में गाढ़ा-गाढ़ा घोल दीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये, अच्छी प्रकार मिला लीजिये तथा फेन आने के लिए ८ घंटे के लिए अलग रख दीजिये। मिर्च, अदरख और जीरे को पीस लीजिये तथा डोसा तलने से पहले मिश्रण में मिला लीजिये।

डोसाओं का तलना

तवे को गर्म कर लीजिये, थोड़े-से मक्खन से इसे गीला कर लीजिये, दो या तीन चम्मच मिश्रण डाल लीजिये, इसे गोलाकार में पतला-पतला फैला लो और दोनों तरफ भूनते-भूनते सुनहरा भूरा रंग कर लीजिये। इसी तरह शेष मिश्रण से डोसा बना लीजिये। इन्हें चटनी के साथ गर्म-गर्म परस दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ३६३

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में

२. हरी चटनी

अंश : गोला (ताज़ा) ½ छटाँक, पोदीना १ छोटी गुच्छी; ताज़ी शकरकंदी १ (मध्यम आकार की); प्य ज़ १ (मध्यम आकार की); लहसुन २ फाँकें, हरी मिर्च; नींबू नमक और जीरा स्वाद के अनुकूल।

विधि : पोदीना धो लीजिये, प्याज़ और शकरकंदी छील लीजिये। और समस्त अंशों को पीसकर बारीक कर लीजिये। नींबू के रस से स्वादिष्ट बना लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : २१४

३. संतरा

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २८

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

४. दूध एक प्याला

निकटतम मूल्य : ०-३-०

तापमान मात्रा : १६५

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

२५

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा १००७

भोजन-सूची—दाल की चपातियाँ, सोयाबीन, भट्ट कढ़ी, शाक कोशम्बीर, मीठा पेठा, दही।

१. दाल की चपातियाँ

अंश : उर्द की दाल ४ तोला; चने ४ तोला; अरहर की दाल ४ तोला, मूँग की दाल ३ तोला।

विधि : दालों को थोड़ा भून लीजिये तथा उन्हें आटे में पीस लीजिये। आटे को सान लीजिये तथा नमक मिला लीजिये। चपातियाँ बनाकर पका लीजिये। (यह दो आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २७५

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में

२. सोया बीन

अंश : सोया बीन १ छटाँक; मूँग फली ½ छटाँक, पानी ¼ चाय का प्याला।

विधि : पानी उबाल लीजिये। सोया बीन पिसी मूँगफली में मिला दीजिये तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। बर्तन को ढक दीजिये तथा मुलायम होने तक पकाइये। (यह २ आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : १७८

विशेष गुण : प्रोटीन पाया जाता है।

३. मोठ की कढी।

अंश : मोठ १ छटाँक; गुड़ ½ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल; लहसुन ४ फाँक, हरा धनिया कुछ डंठल।

विधि : मोठ में अंकुर निकलने दीजिये। अंकुरित मोठों को पानी में पका लीजिये। नमक, गुड़, लहसुन, हरा धनिया मिला लीजिये और ५ से १० मिनट तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : २२५

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में

४. शाक कोशम्बीर

अंश : फूल गोभी, १ टमाटर, प्याज तथा गाजर २ छटाँक नमक तथा हरी मिर्च स्वाद के अनुकूल, नींबू का रस स्वाद के लिए, हरा धनिया कुछ डंठल।

विधि : समस्त शाकों को टुकड़ों में काट लीजिये और उन्हें अच्छी तरह मिला लीजिये। समस्त अंशों को मिश्रित कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ४४

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी तथा धातु अधिक मात्रा में।

५. मीठा पेठा

अंश : पेठा १ छटाँक, गुड़ २ छटाँक, घी चाय की १ चम्मच।

विधि : गुड़ के साथ चिपकना शर्बत बना लीजिये, कटा हुआ पेठा मिला दीजिये। (यह दो आदमियों के लिए फीका होगा)

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २४३

६. दही १½ छटाँक

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ४२

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलसियम पाये जाते हैं।

२६

भोजन का मूल्य १ रुपया

तापमान मात्रा ८८१

भोजन-सूची—गाजर की भुजिया, आलू का रायता, बेसन की रोटी, सलाद, फल क्रीम और नट अर्थात् बादाम।

१. गाजर की भुजिया

अंश : गाजर २ छटाँक; प्याज १ छटाँक; नमक और मसाले (अदरख, धनिया, मिर्चें, जीरा, हल्दी) स्वाद के अनुकूल; घी ¼ छटाँक।

विधि : गाजरों को धोकर काट लीजिये। मसालों को पीस लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा उसमें मसालों को भून लीजिये। कटी हुई गाजरों को मिश्रित कर दीजिये तथा ५ मिनट तक भून लीजिये। थोड़ा पानी मिला लीजिये जो गाजरों को ढकने के लिए काफी हो तथा मुलायम होने तक पका लीजिये भुने हुए प्याज से सुसज्जित कर लीजिये। (यह दो आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : १०३

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

२. आलू का रायता

अंश : आलू २ छटाँक; दही २ छटाँक; नमक तथा मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल; काली मिर्च का चूर्ण ½ चाय की चम्मच।

विधि : आलुओं को धोकर उबाल लीजिये तथा छीलकर काट लीजिये। दही को चलाइये। नमक, काली मिर्च का चूर्ण

तथा लाल मिर्च का चूर्ण तथा कटे हुए आलुओं को मिश्रित कर लीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। (यह दो आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-३-०

तापमान मात्रा : ८४

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन तथा कैलसियम अधिक मात्रा में।

३. बेसन की रोटी

अंश : बेसन ३ छटाँक; प्याज १ : घी ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : बेसन, नमक तथा प्याज मिला लीजिये। आटा सानने के लिए पानी मिला लीजिये। अच्छी प्रकार गूँध लीजिये तथा रोटियाँ बना लीजिये। गर्म-गर्म घी से चुपड़कर परस दीजिये। (यह तीन आदमियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-३-६

तापमान मात्रा : २८८

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

४. सलाद

अंश : मूली २ छटाँक; टमाटर १ छटाँक; चुकन्दर ½ छटाँक; प्याज १ छटाँक; नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल।

विधि : ताजे शाकों को काट लीजिये। चुकन्दर को उबाल लीजिये तथा छीलकर काट लीजिये। एक तश्तरी में क्रम से लगा लीजिये। नमक, काली मिर्च तथा नींबू का रस छिड़क लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : १२६

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

५. फल क्रीम तथा नट के साथ में

अंश : बादाम ५; केला १; अमरूद १; शक्कर चाय की १ चम्मच; क्रीम २ चम्मच।

विधि : बादाम को छीलकर काट लीजिये। फलों को छीलकर काट लीजिये, एक तश्तरी में क्रम से लगा लीजिये तथा शक्कर और बादाम ऊपर छिड़क दीजिये। क्रीम के साथ परस दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-५-६

तापमान मात्रा : २८०

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

२७

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ६६३

भोजन-सूची—मक्की शाक के पराँठे, फल, दही।

१. मक्की शाक के पराँठे

अंश : मक्की का आटा ३ छटाँक; पालक २ छटाँक; फूल गोभी २ छटाँक; घी $\frac{3}{4}$ छटाँक; नमक तथा मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल।

विधि : फूलगोभी तथा पालक को धोकर पका लीजिये। अच्छी प्रकार मथ लीजिये। नमक, मिर्च का चूर्ण, मक्की का आटा तथा थोड़ा पानी मिला लीजिये। आटा सान लीजिये तथा चपातियाँ बना लीजिये। गर्म-गर्म घी से चुपड़कर परस

दीजिये। (यह दो आदमियों के लिए काफी होगा।

निकटतम मूल्य : ०-३-०

तापमान मात्रा : ४०६

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, विटामिन ए तथा लोहा अधिक मात्रा में।

२. फूल

अंश : केले २

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : १७२

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

३. दही

अंश : दही १ पाव

निकटतम मूल्य : ०-३-०

तापमान मात्रा : ११२

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलसियम पाये जाते हैं।

२८

भोजन का मूल्य १ रुपया

तापमान मात्रा ६२६

भोजन-सूची—पसंदा, सलाद, पिथा, खीर।

१. पसन्दा

अंश : मीट ½ सेर; प्याज ½ पाव; अदरख ½ छटाँक; गाजर ½ छटाँक; दही ½ पाव; साबित मिर्चें ३ या ४; नमक

स्वाद के अनुकूल; मसाले; इलायची ४; तेजपात ४; खसखस ३/४ छटाँक, घी १ (बड़ी चम्मच); शकर की चुकटी; हल्दी चाय की चम्मच।

विधि : मीट को धो लीजिये तथा प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। समस्त मसालों को पीस लीजिये। एक देगची में थोड़ा घी गर्म कर लीजिये और प्याज को सुनहरी भूरा रंग होने तक भून लीजिये, मसाले तथा शक्कर मिला लीजिये। धीमी आग पर मसालों को १५ मिनट तक भून लीजिये। मीट मिला दीजिये तथा कुछ मिनटों तक भून लीजिये। ३ प्याले पानी, नमक स्वाद के अनुकूल तथा दही मिश्रित कर दीजिये। १ १/२ घंटे तक सामान्य आग पर पका लीजिये जब तक मीट मुलायम हो जाय। गर्म-गर्म परस दीजिये। (यह ८ पुरुषों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-४-० प्रति पुरुष

तापमान मात्रा : १७४

विशेष गुण : पशु प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. सलाद मसाले सहित

अंश : चुकन्दर २ छटाँक; गाजर २ छटाँक; टमाटर (छिले हुए) ४ छटाँक; केला (छिला हुआ) १ छटाँक; आलू (उबला हुआ) ३ छटाँक; चुकन्दर (उबली हुई) १ छटाँक; पानी १/२ छटाँक। मसाले-काली मिर्च चाय की १/२ चम्मच; सरसों १/२ चाय की चम्मच; नमक १/२ चाय की चम्मच; सलाद तेल १/२ प्याला; ताजा नींबू का रस थोड़ी शक्कर के साथ १ चाय की चम्मच; क्रीम ३/४ छटाँक;।

विधि : समस्त कच्चे शाकों को पुटैसियम परमैंगनेट के पानीयुक्त मिश्रण से धो लीजिये। आलू तथा चुकन्दर को उबाल लीजिये। उन्हें छील लीजिये तथा महीन टुकड़ों में काट लीजिये।

हरे धनिये को काट लीजिये। गाजर कस लीजिये। पनीर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये और धीरे-धीरे भून लीजिये। केला छील लीजिये तथा काट लीजिये। पहले चुकन्दर को क्रम में रख लीजिये फिर समस्त शाकों तथा पनीर को अच्छे ढंग से रख लीजिये, नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये। सलाद तथा मसाला अलग-अलग परस दीजिये अथवा चटनी को सलाद पर परसने से पहले डाल दीजिये।

३. चटनी

क्रीम, सरसों, काली मिर्च और नमक साथ-साथ मिला लीजिये। बूँद-बूँद करके जैतून का तेल मिला लीजिये, तब तक अच्छी प्रकार हिलाते रहिये नींबू का रस मिला दीजिये। यदि चटनी गाढ़ी हो तो कुछ ठंडा पानी मिला दीजिये। किसी ठंडी जगह में रख दीजिये। (यह ८ व्यक्तियों के लिए काफी होगी)

निकटतम मूल्य : (प्रति व्यक्ति) ०-३-६

तापमान मात्रा : १४३

विशेष गुण : विटामिन ए और सी तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

४. रसपूली या पीथा

अंश : आलू ४ छटाँक; शक्कर २ छटाँक; वनास्पति घी १ छटाँक; किशमिश ५ या ६; कसा गोला ½ छटाँक; बेसन ½ छटाँक।

विधि : आलुओं को उबाल लीजिये, छीलकर कुचल लीजिये तथा बेसन के साथ आटा सान लीजिये। गोला कस लीजिये तथा ४ चाय की चम्मच शक्कर तथा किशमिश मिला दीजिये। आलू के मिश्रण की छोटी-छोटी टिकियाँ बना लीजिये। प्रत्येक टिकिया को कसे गोले से भर दीजिये और उन्हें गोल आकार में चौड़ा

लीजिये। घी में तल लीजिये। शेष शक्कर में थोड़ा पानी मिलाकर चासनी बना लीजिये (चिपकने वाला गाढ़ापन हो) भुनी हुई टिकियों को चासनी में रख दीजिये, ठंडी हो जायं तो परस दीजिये। (यह ४ व्यक्तियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : (प्रत्येक व्यक्ति) : ०-४-६

तापमान मात्रा : ३५०

विशेष गुण : कार्वोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. खीर तथा फूलगोभी

अंश : दूध ८ छटाँक; फूल गोभी ४ छटाँक; कसा गोला ½ छटाँक; शक्कर १ छटाँक; बादाम ६।

विधि : दूध को उबाल लीजिये ताकि गाढ़ा हो जाय। फूल गोभी में भाप लगा लीजिये। फूलगोभी तथा कसे हुए गोले को गाढ़े दूध में मिला लीजिये। फिर शक्कर, किशमिश तथा बादाम मिला लीजिये। १० मिनट पका लीजिये तथा गर्म-गर्म परस दीजिये। (यह ४ व्यक्तियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : (प्रति व्यक्ति) : ०-४-०

तापमान मात्रा : २५६

विशेष गुण : कार्वोहाईड्रेट, प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

२६

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ८३३

भोजन-सूची—पराँठे, शाक भुजिया, उसल, कोशम्बीर चटनी, लस्सी और केला।

१. पराँठे

अंश : शकरकंद ३ छटाँक; मूँग की दाल का चूर्ण १ छटाँक; मूँगफली १ छटाँक; हरी मिर्च, धनिया तथा नमक स्वाद के अनुकूल; घी पराँठे सेकने के लिए।

विधि : शकरकंद गर्म राख में भून लीजिये, छील लीजिये तथा कुचल लीजिये। भुनी मूँगफलियों का चूर्ण कर लीजिये तथा मूँग की दाल के चूर्ण तथा कुचली शकरकंद में मिला दीजिये। आधी चाय की चम्मच नमक, थोड़ी मिर्चें, धनिया और आधे नींबू का रस मिला दीजिये। मिलाकर और अच्छी तरह आटा गूँध लीजिये तथा ४ या ५ पराँठे तैयार कर लीजिये। (यह तीन व्यक्तियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ३२८

विशेष गुण कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. शाक भुजिया

अंश : पालक १ छटाँक, शलजम १ छटाँक; गुड़, नमक, धनिया, हरी मिर्चें तथा हरा धनिया स्वाद के अनुकूल; तिली का तेल तथा सरसों बघार के लिए।

विधि : पालक तथा शलजम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। थोड़ा गुड़, नमक, धनिया, मिर्चें मिला दीजिये, तथा

ढके हुए को मंदी आग पर पका लीजिये। तिली के तेल तथा कुछ सरसों के बीजों से बघार दे लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : १०१

विशेष गुण : लोहा, कैलशियम तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में।

३. उसल

अंश : मोठ (पूर्ण दाल) १ छटाँक; प्याज मध्यम आकार १; हरी मिर्चें, हरा धनिया, नमक, गुड़ तथा हल्दी स्वाद के अनुकूल; तिली का तेल तथा सरसों बघार के लिए; कसा हुआ गोला सजाने के लिए।

विधि : मोठ को ८ घंटे पानी में भिगो लीजिये तथा इसमें आम तरीके पर अंकुर निकलने दीजिये। इसे थोड़े पानी में एक ढके बर्तन में पका लीजिये जब तक कि मुलायम हो जाय। तेल तथा सरसों के बीज के साथ बघार तैयार कर लीजिये. कटा हुआ प्याज तथा हरी मिर्चें मिला दीजिये तथा २ मिनट तक भून लीजिये, पके मोठ, नमक, गुण और हल्दी को मिला लीजिये, मिलाने के लिए हिला दीजिये, ५ से १० मिनट तक पका लीजिये। कसे हुए गोले को मिला दीजिये। (यह दो पुरुषों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १३६

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

४. कोशम्बीर

अंश : गाजर और मूली १ छटाँक; धनिया, नमक, मिर्चें

तथा सरसों का चूर्ण स्वाद के अनुकूल; मूँगफली ¼ छटाँक; नींबू का रस स्वाद के लिए।

विधि : गाजर तथा मूली काट लीजिये। थोड़ा नमक, कटा धनियाँ, तथा मिर्चें, पिसी सरसों, मूँगफली का चूर्ण, तथा आधे नींबू का रस मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ५८

विशेष गुण : प्रोटीन तथा विटामिन ए पाये जाते हैं।

५. चटनी

अंश : आमला २; हरी मिर्चें; हरा धनिया; गुड़ तथा नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आमले को हरे धनिये; मिर्चों; नमक और गुड़ के साथ महीन पीस लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : ४४

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

६. लस्सी

अंश : दही २ छटाँक; पानी ¾ प्याला।

विधि : दही अच्छी प्रकार चलाकर मथ लीजिये। पानी तथा नमक स्वाद के अनुकूल मिला दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-३

तापमान मात्रा : ५६

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

७. केला १

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १०७

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी पाये जाते हैं।

३०

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ७६५

भोजन-सूची—चने की दाल, शकरकन्द तथा मूँगफली, गाजर का रायता, मेथी तथा आलू की भुजिया और सलाद।

१. चने की दाल

अंश : चने की दाल १½ छटाँक; हरी मिर्च १ छटाँक; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; जीरा तथा नमक स्वाद के अनुकूल; तिली का तेल १ चाय की चम्मच; सरसों ½ चाय की चम्मच।

विधि : चने की दाल को पानी में १ घंटा भिगो लीजिये। सुखा लीजिये तथा हरी मिर्च, अदरख और जारे के साथ पीस लीजिये। तिली के तेल को एक कढ़ाई में गर्म कर लीजिये। सरसों के साथ बघार तैयार कर लीजिये। कुचली चने की दाल में नमक मिला लीजिये तथा अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। एक तश्तरी से ढक दीजिये जब तक पक जाय। यदि आवश्यकता हो तो कसे हुए गोले से सुसज्जित कर दीजिये। (यह चार व्यक्तियों के लिए काफी होगा)

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : १८१

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. शकरकन्द तथा मूँगफली

अंश : शकरकन्द १ छटाँक; मूँगफली ½ छटाँक; तिली का तेल चाय की चम्मच; जीरा तथा नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकन्द के टुकड़े कर लीजिये। मूँगफली भून

लीजिये तथा छील लीजिये। तेल गर्म कर लीजिये तथा जीरे के साथ बघार तैयार कर लीजिये। कटी हुई शकरकन्द, मूँगफली का आटा तथा कटी हुई हरी मिर्चें मिला दीजिये। स्वाद के अनुसार नमक मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। ढक दीजिये, ५ से ७ मिनट तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २१५

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन तथा विटामिन बी अधिक मात्रा में।

३. गाजर का रायता

अंश : गाजर १ छटाँक; दही १ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; पोदीना तथा हरा धनिया कुछ डंठल। बघार के लिए तिली का तेल ½ चाय की चम्मच; सरसों ½ चाय की चम्मच।

विधि : गाजर काट लीजिये। दही में थोड़ा सरसों का चूर्ण, नमक तथा हरा धनिया मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। सरसों तथा तथा तिली के तेल के साथ बघार दे लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-०

तापमान मात्रा : ८५

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन ए तथा कैलशियम पाये जाते हैं।

४. मेथी तथा आलू की भुजिया

अंश : मेथी के पत्ते २ छटाँक; आलू १ छटाँक; प्याज १ छटाँक; हरी मिर्च १; तिली का तेल १ चाय की चम्मच।

विधि : मेथी काट लीजिये तथा आलुओं के टुकड़े कर लीजिये। तेल को कढ़ाई में गर्म कर लीजिये। कटी हरी मिर्चों तथा कटी प्याज को मिला दीजिये तथा दो मिनट के लिए तल

लीजिये। मेथी, आलू तथा नमक स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये। मुलायम होने तक पका लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : २२३

विशेष गुण : लोहा, विटामिन ए तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. सलाद

अंश : सन्तरा ½; टमाटर १ छटाँक; नींबू ¼; फूलगोभी १ छटाँक; नमक तथा हरी मिर्च स्वाद के अनुकूल।

विधि : सन्तरा छील लीजिये तथा फाँकें अलग कर लीजिये। टमाटर के टुकड़े कर लीजिये तथा फूलगोभी काट लीजिये। शाकों तथा शन्तरे की फाँकों को एक तश्तरी में क्रम में रख लीजिये। नमक तथा नींबू का रस मिला दीजिये और क्रम में रक्खे हुए सलाद पर डाल दीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : ६१

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

३१

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ७२५

भोजन-सूची—बेसन तथा आलू की पूरी, पोदीना का रायता, सलाद तथा सन्तरा।

१. बेसन तथा आलू की पूरी

अंश : बेसन २ छटाँक; आलू २ छटाँक; वनास्पति घी पूरी तलने के लिए १ छटाँक।

विधि : आलू उबाल लीजिये, छीलकर अच्छी प्रकार कुचल लीजिये। बेसन सान लीजिये तथा कुचले आलुओं के साथ मिला दीजिये। काफी पानी तथा नमक के साथ आटा गूँध लीजिये। सने आटे को एक तख्ते पर फैला लीजिये तथा गोल आकार में काट लीजिये तथा घी तल लीजिये। रायता तथा सलाद के साथ गर्म-गर्म परस दीजिये। (यह दो व्यक्तियों के लिए काफी है)

निकटतम मूल्य : ०-२-६

तापमान मात्रा : ५०८

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. पोदीना का रायता

अंश : दही १½ छटाँक; प्याज १ छटाँक; पोदीना १ छ०; हरी मिर्च १; बघार के लिए: सरसों ½ चाय की चम्मच; वनास्पति घी १ चाय की चम्मच।

विधि : पोदीना धोकर काट लीजिये। एक देगची में घी गर्म कर लीजिये तथा प्याज, हरी मिर्च और सरसों के बीजों के साथ बघार तैयार कर लीजिये। कटा पोदीना तथा नमक मिला लीजिये, अच्छी प्रकार मिला लीजिये तथा मुलायम होने तक पका लीजिये। ठंडा कर लीजिये, दही मिला लीजिये तथा अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : १५१

विशेष गुण : प्रोटीन, कैलशियम, लोहा तथा विटामिन ए पाया जाता है।

३. सलाद

अंश : गाजर १ छटाँक; टमाटर १ छटाँक; नमक तथा हरी मिर्च स्वाद के अनुकूल।

विधि : टमाटर तथा गाजर धो लीजिये तथा काट लीजिये। परसने के पूर्व नमक तथा मिर्च स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये।

निकटतम मूल्य : ०-१-६

तापमान मात्रा : ३८

विशेष गुण : विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में।

संतरा १

निकटतम मूल्य : ०-२-०

तापमान मात्रा : २८

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

३२

भोजन का मूल्य ८ आना

तापमान मात्रा ६५७

भोजन-सूची—मटर की फली का सूप (शोरवा) सलाद उबाला बाजरा, बेसन की कढ़ी, मक्की की रोटी, पालक तथा दही।

१. मटर की फली का शाक

अंश : कुछ कच्ची मटर की फली, आधा टमाटर; एक चौथाई प्याज; घी $\frac{1}{4}$ चाय की चम्मच; नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल।

विधि : कच्ची मटर की फलियों को धो लीजिये, जिनसे मटरें निकाली जा चुकी हों। इसमें कटी प्याज तथा टमाटर मिला दीजिये। पानी मिला लीजिये तथा मुलायम होने तक पका लीजिये। नमक तथा काली मिर्च डाल लीजिये। गर्म-गर्म परस दीजिये।

नोट :—टमाटर तथा टमाटर की फलो सलाद के बचे अंशों में से छाँटनी हैं।

निकटतम मूल्य : ०-०-६

तापमान मात्रा : १३

विशेष गुण : लोहा, कैलशियम तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में।

अल्प भोजन

१

१. अखनी कढ़ी

अंश : शकरकंद (ताजा) १½ छटाँक; आलू १½ छटाँक; टमाटर २ (मध्यम आकार), प्याज़ १ (मध्यम आकार); हरी मिर्च २; मिर्च का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; हल्दी रंग के वास्ते ¼ चाय की चम्मच; तेल या घी बघार के लिए १ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल। मसाले पिसे हुए अखनी के लिए : गोला एक छोटा टुकड़ा; जीरा ½ चाय की चम्मच; धनिया (पूर्ण) १ तोला के करीब; लहसुन ४ फाँकें।

विधि : शकरकंद, आलू, प्याज़ और हरी मिर्चों को छीलकर काट लीजिये। मसाले महीन पीसकर अलग रख दीजिये। घी गर्म कर लीजिये, प्याज़ भूनकर भूरा कर लीजिये, आलू तथा शकरकंद के टुकड़े मिला लीजिये तथा उछाल लीजिये फिर सब मसाले मिला लीजिये। इसे कुछ मिनटों के लिए घी में डालकर भुनने दीजिये। फिर पिसे हुए मसालों को मिला लीजिये और अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये; पानी का एक प्याला मिला दीजिये, तथा नमक स्वाद के अनुकूल डालकर ढक दीजिये तथा ५ से ७ मिनट तक पकने लीजिये; टमाटर के टुकड़े मिला दीजिये, और ७ मिनट पका लीजिये तथा आग से हटा लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट तथा विटामिन ए पाये जाते हैं।

२. चटनी ताजा शकरकंद तथा गोले के साथ।

अंश : गोला (ताज़ा) १; ताज़ा शकरकंद १ पाव; इमली (अखरोट के आकार की); नमक तथा गुड़ स्वाद के अनुकूल; पूरी लाल मिर्चें ८; उर्द की दाल १ तोला; जीरा ½ तोला; सरसों ½ तोला; कढ़ी के पत्ते १ छोटा गुच्छा; तेल या घी मसाले भूनने के लिए ½ तोला; हींग (इच्छानुसार) एक छोटा टुकड़ा।

विधि : गोला तोड़कर कस लीजिये; शकरकंद छील लीजिये, अच्छी प्रकार धोकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये, उर्द की दाल भूनकर भूरी कर लीजिये; लाल मिर्चें, जीरा, सरसों, कढ़ी के पत्ते तथा हींग मिला दीजिये; भूरे होने तक भून लीजिये तथा आग से हटा लीजिये। समस्त भुने मसालों को अच्छी प्रकार पीस लीजिये, इमली, गुड़ तथा नमक मिला दीजिये तथा सबको महीन पीस लीजिये। फिर कटी हुई शकरकंद और कसा हुआ गोला मिला दीजिये तथा समस्त अंशों को महीन पीस लीजिये; दोपहर के भोजन या रात्रि के भोजन या डोसा या इदली के साथ परस दीजिये।

३. शकरकंद का हल्वा

अंश : ताज़ी शकरकंद ½ पाव; शक्कर ½ पाव; मेवा १ छटाँक; ताज़ी गोला ½; घी ½ छटाँक; एक चुटकी नमक इलायची (छोटी) ४।

विधि : शकरकंद धोकर उबाल लीजिये; छीलकर महीन कुचल लीजिये। मेवा काट लीजिये तथा गोला कस लीजिये। शक्कर का शर्बत बना लीजिये (जब शक्कर पिघलने लगे तब चाय का १ चम्मच दूध मिला दीजिये, और जैसे ही यह उबलता है, धूल बर्तन के किनारे लगने लगती है, जो बिलकुल हटा देनी चाहिए, जिससे बहुत साफ़ शक्कर का शर्बत मिलता है)। जब रवा बनने लगे, मेवा, कसा हुआ गोला, कुचली हुई शकर-

कंद तथा एक चुटकी नमक मिला दीजिये तथा इसे ५ मिनट तक पका लीजिये, अच्छी प्रकार हिलाते रहना चाहिए। फिर घी मिला लीजिये और ५ मिनट के लिए और पका लीजिये। आग से हटा दीजिये तथा इलायची का चूर्ण मिला दीजिये, अच्छी प्रकार मिला लीजिये तथा इसे (लगी या चिकनी की गई) तश्तरी में स्थिर होने दीजिये। हटाने से पहले छोटे सम-कोण चतुर्भुज में काट लीजिये। यह हलवा करीब ½ सेर होगा।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में। चाय के समय के लिए अच्छा अल्प भोजन है भोजन के पश्चात् मीठे की तश्तरी की तरह भी परसा जा सकता है।

४. शकरकंद बौंडे

अंश : भरना : ताज़ा शकरकंद ½ सेर; शक्कर ¾ पाव; इलायची (छोटी) ६; ढकना : मक्की का आटा १ पाव; नमक स्वाद के अनुकूल; पानी मिश्रण बनाने के लिए।

विधि : शकरकंद उबाल कर छील लीजिये तथा कुचल लीजिये। इलायची छीलकर महीन पीस लीजिये। शक्कर का पतला शर्बत बना लीजिये और उबालिये (पानी से दो तार छूटने लगें) तब कुचली हुई शकरकंद मिला दीजिये, अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये, इलायची का चूर्ण मिला दीजिये तथा एक तरफ रख दीजिये। मक्की के आटे में थोड़ा पानी मिलाकर पतला तथा बारीक मिश्रण बना लीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये, शकरकंद के मिश्रण की छोटी लोइयाँ बना लीजिये, प्रत्येक को मिश्रण में डुबो लीजिये तथा भूनकर बहुत हल्का भूरा रंग कर लीजिये। इन अंशों में से मध्यम आकार के ८ बौंडे तैयार हो सकते हैं।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में। चाय के समय के लिए अच्छा अल्प भोजन है।

५. शकरकंद चिप्स

अंश : ताजा शकरकंद $\frac{1}{2}$ सेर; नमक स्वाद के अनुकूल; तिली का तेल तलने के लिए।

विधि : शकरकंद धोकर छील लीजिये, सुखा लीजिये तथा छोटे गोल टुकड़ों में काट लीजिये। नमक स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये, (अच्छी प्रकार मिला लीजिये), तथा ५ से १० मिनट के लिए अलग रख दीजिये। चिप्स को गहरे तेल में तलकर हल्के भूरे रंग में परिणत कर लीजिये (इसी प्रकार चिप्स जिमीकन्द आलू तथा अन्य कंदों से तैयार की जा सकती हैं।)

विशेष गुण : चाय के समय का अच्छा अल्प भोजन।

६. शकरकंद "परपोली"

अंश : ताजा शकरकंदी १ पाव; मक्की* आटा १ प्याला; गुड़ $\frac{1}{2}$ छटाँक; इलायची ८ फली; नमक स्वाद के अनुकूल; पानी आटा सानने के लिए; तिली का तेल २ बड़ी चम्मच।

विधि : शकरकंद छिलके सहित उबाल लीजिये। छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये तथा उबली हुई कटी शकरकंदी के साथ मिला दीजिये। इस मिश्रण को बारीक पीस लीजिये। छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये।

नमक, तेल और मक्की का आटा मिला दीजिये, थोड़ा पानी मिला दीजिये तथा आटा सान लीजिये। ५ से १० मिनट तक

---

*मक्की का आटा राशन का अनाज बचाने के लिए मैदा के स्थान में इस्तेमाल किया गया था। मक्की के आटे से तैयार की गई पूरियाँ इतनी पतली नहीं बनतीं जैसी कि मैदा से तैयार की जाती हैं।

अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये जब तक आटा मुलायम हो जाय। आटे की छोटी-छोटी गेंदें बना लीजिये। प्रत्येक लोई को पूरी शक्ल में हाथ की हथेली पर चौड़ा कर लीजिये, उसे शकरकंद के मिश्रण की गेंद से भर दीजिये, जैसा ऊपर वर्णन किया गया है। सारे किनारों को जोड़ लीजिये जिससे गोल लोई बन जाय तथा चपाती बेल लीजिये। गर्म तवे पर पका लीजिये जिससे सुनहरी पीला रंग हो जाय। इसी प्रकार शेष आटे से पूरियाँ तैयार कर लीजिए।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

७. भुजिया शकरकंद के पत्ते तथा आलुओं के साथ

अंश : शकरकंद के पत्ते (उबले तथा कुचले हुए) १ प्याला; आलू १ पाव; मसाले पीसने के लिए : कसा गोला ½ प्याला; लहसुन ४ फाँक; हरी मिर्चें २; जीरा ½ चाय की चम्मच; हल्दी ¼ चाय की चम्मच। बघार के लिए : ½ चाय की चम्मच; लाल मिर्च १; प्याज १ (बड़ी आकार की) तेल या घी १ चाय की चम्मच।

विधि : शकरकंद के पत्ते साफ करके धो लीजिये बारीक काट लीजिये तथा करीब १० मिनट के लिए भाप लगा लीजिये। आलुओं को छिलके सहित उबाल लीजिये, छीलकर टुकड़ों में काट लीजिये। गोला, हरी मिर्चें, लहसुन, जीरा तथा हल्दी पीस लीजिये।

एक देगची में घी या तेल गर्म कर लीजिये। २ मिनट के लिए सरसों तथा लाल मिर्च के टुकड़े भून लीजिये कटी प्याज मिला लीजिये तथा भूरा होने तक भून लीजिये। भाप लगे हुए शकरकंदी के पत्तों को मिला लीजिये तथा मसाले पीस लीजिये। २ से ३ मिनट तक भून लीजियें। फिर आलू के टुकड़े तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिए। अच्छी प्रकार हिला लीजिए।

ढक दीजिये तथा ५ मिनट के लिए पका लीजिए।

विशेष गुण : शकरकंद के पत्तों में कैलसियम, लोहा, विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। आलुओं में कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

८. सूखी भुजिया साथ में शकरकंद के पत्ते तथा चने का आटा

अंश : शकरकंद के पत्ते (कटे हुए) १½ प्याला; चने का आटा ½ प्याला; बघार के लिए; सरसों ½ चाय की चम्मच; जीरा ¼ चाय की चम्मच; एक छोटी चुटकी हींग; हल्दी ¼ चाय की चम्मच; लहसुन ४ फाँक, तेल या घी १ तोला, हरी मिर्च १, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकंदी के पत्तों का साफ करके धो लीजिये तथा बारीक टुकड़े काट लीजिये। देगची में तेल गर्म कर लीजिये सरसों, जीरा, हींग, हल्दी तथा लहसुन मिला दीजिये। २ से ३ मिनट तक गर्म कर लीजिये, कटे हुए शकरकंद के पत्तों तथा हरी मिर्च को मिला दीजिये, ५ से १० मिनट तक पका लीजिए, कभी-कभी हिलाते रहिये, स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिए तथा ५ मिनट के लिए हिला लीजिये जब तक वह सूख जाय। बेसन को पत्तों पर थोड़ा थोड़ा फैला लीजिये, मंदी आग पर हिला लीजिये ताकि गुच्छा न बन जाय और जब तक भुजिया कुरकुरी हो जाय हिलाते रहिये।

विशेष गुण : शकरकन्द के पत्तों में कैलशियम, लोहा तथा विटामिन ए तथा सी अधिक मात्रा में होते हैं। वे पालक या अन्य पत्तेदार शाकों की तरह भुजिया या अन्य शाकों की वस्तुएं बनाने में प्रयोग किये जा सकते हैं।

९. कटलट्स—साथ में शकरकन्द के पत्ते, आलू तथा गाजर

अंश : शकरकन्द के पत्ते (उबाले तथा कुचले हुए)

१ प्याला; आलू १ पाव; गाजर १ पाव; प्याज (बड़ा आकार) १; हरी मिर्चें २; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; गर्म मसाला (लौंग २, इलायची २, दालचीनी का एक छोटा टुकड़ा); हरा धनिया १ छोटा गुच्छा; आधा नींबू; अंडा* १; मक्की का आटा या सूजी १ तोला; घी या तेल भूनने के लिए; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकन्द के पत्तों को बीनकर साफ कर लीजिये तथा महीन हिस्सों में काट लीजिये। करीब १० मिनट के लिए उनमें भाप लगा लीजिये। आलुओं को छिलके सहित उबाल लीजिये। छीलकर अच्छी प्रकार मथ लीजिये। गाजरों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये तथा अलग उबाल लीजिये। इन सब अंशों को मिला लीजिये। कटे प्याज के टुकड़े, मिर्च और अदरख तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये आधे नींबू का रस निचोड़ लीजिये। थोड़ा घी एक देगची में गर्म कर लीजिये। गर्म मसाला दो से तीन मिनट तक भून लीजिये, शाकों का मिश्रण मिला लीजिये। पाँच मिनट के लिए भून लीजिये तथा ठंडा कर लीजिये। एक अंडा फोड़ लीजिये तथा एक तरफ रख दीजिये। मथे हुए शाकों के मिश्रण को छोटी-छोटी लोइयों में विभाजित कर लीजिये, उन्हें तोड़े हुए अंडे में डुबो दीजिये। सूजी या मक्की के आटे में उन्हें मिला लीजिये। गोल आकार में चौड़ा कर लीजिये तथा थोड़े घी या तेल के साथ गर्म तवे पर भून लीजिये, जब तक कि उनका रंग सुनहरी भूरा हो जाय। करीब आठ कटलट्स औसत दर्जे के आकार के इन अंशों से बनाये जा सकते हैं।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, विटामिन ए तथा सी, लोहा तथा कैलशियम अधिक मात्रा में।

---

* शाकाहारी अंडा छोड़ सकते हैं।

१०. सूखी भुजिया—साथ में शकरकन्द के पत्ते तथा कसा हुआ गोला।

अंश : शकरकन्द के पत्ते (कटे हुए) १½ प्याला; मूँगफली १ छटाँक; प्याज १ (बड़ा आकार); हरी मिर्च १; लाल मिर्च १; तेल १ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल; हल्दी ¼ चाय की चम्मच।

विधि : शकरकन्द के पत्तों को चुन लीजिये तथा धोकर बारीक टुकड़ों में काट लीजिये। एक देगची में तेल गर्म कर लीजिये। सरसों तथा लाल मिर्च मिला दीजिये तथा प्याज के टुकड़े काट लीजिये। करीब ५ मिनट भून लीजिये। हल्दी तथा कटी शकरकन्द के पत्ते मिला दीजिये। ५ से ७ मिनट तक पका लीजिये। हर समय धीमी आग पर हिलाते रहना चाहिए। कसा हुआ गोला, लाल मिर्च और स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिये। हिलाइये तथा पाँच से दस मिनट तक पकाइये जब तक भुजिया कुरकुरी हो जाय।

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन ए तथा सी, कैलशियम तथा लोहा अधिक मात्रा में।

११. कच्चा केला चिप्स

अंश : केलों को धोकर खुरच लीजिये, सुखा लीजिये तथा पतले गोल आकार के चिप्स काट लीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये तथा ५ से १० मिनट तक एक तरफ रख दीजिये। गहरे तेल या घी में चिप्स को हल्के भूरे रंग में भून लीजिये।

विशेष गुण : चाय के समय के लिए अच्छा अल्प भोजन है।

१२. अखनी कढ़ी अरवी के साथ

अंश : अरबी ½ सेर; दही १ पाव; नमक स्वाद के अनुकूल। मसाले पीसने के लिए: गोला ¼; मेथी ½ चाय की चम्मच;

हल्दी ¼ चाय की चम्मच; लहसुन ४ फाँकें; लाल मिर्च २; बघार के लिए: सरसों ½ चाय की चम्मच; जीरा ½ चाय की चम्मच; कढ़ी के पत्ते ६; तेल या घी २ चाय की चम्मच।

विधि : अरवी छिलके सहित उबाल लीजिये। सुखा लीजिये तथा छीलकर छोटे टुकड़े कर लीजिये। मसालों को बारीक पीस लीजिये और दही के साथ मिला दीजिये तथा अरवी के टुकड़े काट लीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक तथा २ प्याले पानी मिला लीजिये तथा एक ढकी देगची में ५ से १० मिनट तक पका लीजिये। जीरा, सरसों तथा कढ़ी के पत्तों से सुसज्जित कर दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

१३. सूखी भुजिया तथा अरवी

अंश : अरवी ½ सेर; मसाले पीसने के लिए: लाल मिर्च ३; इमली आधा नींबू का आकार; नमक तथा गुड़ स्वाद के अनुकूल। बघार के लिए: सरसों ½ चाय की चम्मच; उर्द की दाल ½ चाय की चम्मच; घी या तेल २ चाय की चम्मच।

विधि : अरवी छिलके सहित उबाल लीजिये, छीलकर टुकड़े काट लीजिये। मसालों को बारीक पीस लीजिये। चाय की १ चम्मच घी देगची में गर्म कर लीजिये, सरसों तथा उर्द की दाल मिला लीजिये, २ से ३ मिनट तक भून लीजिये, अरवी के टुकड़े तथा पिसा मसला मिला दीजिये, थोड़ा पानी तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिये तथा ढककर करीब ५ मिनट के लिए पका लीजिये। चाय का चम्मच-भर घी और मिला लीजिये तथा धीमी आग पर पका लीजिये, लगातार हिलाते रहिये करीब १० मिनट तक, जब तक भुजिया सूखी तथा कुरकुरी हो जाय।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

१४. भुजिया साथ में ताजा टैपिओका या पिंडालू

अंश : ताजा पिंडालू सेर; मसाले भूनने के लिए : लाल मिर्च २; लहसुन ४ फाँके; जीरा ½ चाय की चम्मच; हल्दी ½ चाय की चम्मच; कसा हुआ गोला १ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल। बघार के लिए : प्याज (मध्यम आकार) १; सरसों ½ चाय की चम्मच; कढ़ी के पत्ते ६।

विधि : पिंडालू के छिलके को खुरच दीजिये तथा अच्छी प्रकार पानी से धो लीजिये। छोटे टुकड़ों में काट लीजिये, पानी में करीब १० मिनट के लिए पका लीजिये, पानी फेंक दीजिये तथा दूसरी बार पानी में पका लीजिये जब तक मुलायम हो जाय; पानी निकाल दीजिये। मसालों को हल्का पीस दीजिये। थोड़ा तेल देगची में गर्म कर लीजिये, सरसों मिला दीजिये, २ मिनट भून लीजिये। प्याज के कटे टुकड़ों को मिला दीजिये, ५ मिनट के लिए भूरा कर लीजिये; कढ़ी के पत्तों को तथा अंत में पके हुए मसाले में मिले टैपिओका के टुकड़ों को, मिला लीजिये स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये तथा ५ मिनट पका लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में।

१५. चने की दाल के बड़े

अंश : चने की दाल ½ सेर; प्याज ½ पाव; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; हरी मिर्चें ४; नमक स्वाद के अनुकूल; धनिये के पत्ते ६ डंठल; वनास्पति घी तलने के लिए।

विधि : चने की दाल को रात-भर पानी में भीगने दीजिये। कुछ थोड़े पानी के साथ इसे मोटा पीस लीजिये। प्याज अदरख हरी मिर्च तथा धनियें के पत्तों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये, उन्हें पिसी हुई चने की दाल में मिला दीजिये, तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये तथा एक घंटे के लिए अलग रख दीजिये फिर उनकी छोटी-छोटी

लोइयाँ बना लीजिये तथा फैला लीजिये, फिर वनास्पति घी में तल लीजिये जब तक सुनहरी भूरा रंग हो जाय।

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

१६. कचौड़ी साथ में ताजा शकरकन्द तथा कसी हुई मूँगफली—

अंश : ताजा शकरकन्द ½ सेर; कसी हुई मूँगफली १ छटाँक; कसा गोला (ताजा) १ प्याला; मक्की का आटा २ तोला; अदरख ½ इंच का टुकड़ा। हरी मिर्च ४, वनास्पति घी या तेल भूनने के लिए १ प्याला, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकन्द छिलके सहित धोकर उबाल लीजिये। छीलकर मथ लीजिये तथा मक्की के आटे के साथ मिला दीजिये। हरी मिर्च, अदरख तथा नमक बारीक पीस लीजिये, तथा उसे मथे हुए शकरकन्द के साथ मिला लीजिये। इस मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये, हाथ की हथेली पर प्रत्येक लोई को चौड़ा लीजिये, तथा कसे हुए गोले तथा मूँगफली से भर दीजिये, चारों किनारों को मोड़कर बन्द कर दीजिये जिससे गोल गेंद की शकल बन जाय। इसी प्रकार शेष आटे की कचौड़ियाँ बना लीजिये तथा घने तेल में सुनहरा पीला रंग होने तक भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

१७. कटलट्स—कच्चे केले और गाजरों के साथ

अंश : कच्चे केले ६, गाजर १ पाव, प्याज (बड़ा आकार) २, हरी मिर्चें २, अदरख ½ इंच का टुकड़ा, गरम मसाला (लौंग २, इलायची २, दालचीनी एक छोटा टुकड़ा) घी भूनने के लिए ½ पाव। अंडा ❀ १, मक्की का आटा १ तोला नमक स्वाद के अनुकूल; हरा धनिया, सुसज्जित करने के लिए, आधा नींबू।

❀ शाकाहारी अंडा छोड़ सकते हैं।

विधि : केलों को धोकर छील लीजिये तथा छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। उबालकर मसल लीजिये, गाजरों के छोटे टुकड़े काट लीजिये तथा उन्हें अलग उबाल लीजिये तथा मथे हुए केलों के साथ मिश्रित कर लीजिये। प्याज, अदरख तथा हरी मिर्चें काट लीजिये। थोड़ा घी देगची में गर्म कर लीजिये। गर्म मसाला मिला दीजिये, एक मिनट के लिए भून लीजिये तथा कटी हुई प्याज मिला दीजिये। दो से तीन मिनट तक भून लीजिये, फिर बाद में मिर्च तथा अदरख के टुकड़े मिला दीजिये तथा अन्त में मथे केले और गाजर मिला दीजिये जो कि नमक, हल्दी और नींबू के रस के साथ मिश्रित किये जा चुके हैं। थोड़े मिनटों के लिए भून लीजिये तथा ठंडा कर लीजिये। मिश्रण की लोइयाँ बना लीजिये, दीर्घाकार की शक्ल में चौड़ा कर लीजिये तथा गर्म तवे पर सुनहरा भूरा रंग होने तक भून लीजिये।

विशेष गुण : आलू या शंकरकन्द रोटी तैयार करने में प्रयोग की जा सकती है जिससे राशन की मैदा बचाई जा सकती है। उससे धातु तथा विटामिन भी मिलते हैं।

१६. इद्ली उपमा

इदलियों को इदली सैंडविचेज़ बनाने के तरीके से तैयार कीजिये।

अंश : बड़ी इदली २; कसा गोला २ बड़ी चम्मच; हरी मिर्चें २, बघार के लिए सरसों के बीज ½ चाय की चम्मच, लाल मिर्च १, कढ़ी के पत्ते ६ उर्द की दाल ½ चाय की चम्मच घी १ बड़ी चम्मच, हल्दी का चूर्ण रंग के लिए ¼ चाय की चम्मच; शक्कर तथा नमक स्वाद के अनुकूल; हरा धनिया सजावट के लिए; आधा नींबू।

विधि : इदलियों के ५ टुकड़े कर लीजिये। घी देगची में गर्म कर लीजिये। सरसों, लाल मिर्च, उर्द की दाल तथा कढ़ी के

पत्तों के साथ बघार दे लीजिये। इदली के टुकड़े; हरी मिर्च, नमक, शक्कर तथा हल्दी मिला दीजिये, अच्छी प्रकार हिलाइये तथा धीमी आग पर करीब ५ मिनट तक ढका रखिये। आधे नींबू का रस निचोड़ लीजिये तथा कसे हुए गोले और हरे धनिये से सुसज्जित कर लीजिये, गर्म-गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२०. अंकुर निकली हुई "मूँग उसल"

अंश : अंकुर निकली हुई मूँग ½ पाव; कसा गोला २ बड़ी चम्मच; हरी मिर्चें २; बघार के लिए प्याज़ १; सरसों के बीज ½ चाय की चम्मच; तिली का तेल या घी २ बड़ी चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; आधा नींबू; हरा धनिया सजावट के लिए।

विधि : अंकुर निकली हुई मूँग बिना छिलका निकाले बीन कर धो लीजिये। देगची में तेल गर्म कर लीजिये। सरसों के साथ बघार कर लीजिये। कटी प्याज भूरे रंग होने तक भून लीजिये। मूँग मिला लिजिये, हरी मिर्चें तथा हल्दी काट लीजिये। थोड़ा पानी मिलाकर ढक्कन ऊपर रखकर पका लीजिये जब तक मुलायम हो जाय। नमक मिला दीजिये तथा अच्छी प्रकार हिला लीजिये। आधे नींबू का रस निचोड़ दीजिये। कसे गोले तथा कटे हरे धनिये से सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : विटामिन बी रखने के अतिरिक्त प्रोटीन तथा विटामिन सी अधिक मात्रा में अंकुर। निकलने पर सारी दालों में विटामिन सी पैदा हो जाता है।

२१. मूँग की दाल तथा चना की दाल "उसला"

अंश : मूँग की दाल १ पाव; पानी ½ सेर। बघार के लिए: तिली का तेल या घी १ बड़ी चम्मच; सरसों आधी चम्मच; एक

चुटकी हींग का चूर्ण; कढ़ी के पत्ते ६; सूखी मिर्च १; नमक १ चाय की चम्मच तथा शक्कर २ चाय की चम्मच; आधा नींबू; कसा हुआ गोला २ बड़ी चम्मच।

विधि : मूँग की दाल बीनकर धो लीजिये। तेल; सरसों, हींग, हरी मिर्च तथा कढ़ी के पत्तों के साथ बघार तैयार कर लीजिये। दाल तथा पानी मिला दीजिये तथा ढका हुआ धीमी आग पर पका लीजिये जब तक मुलायम हो जाय। शक्कर तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। फिर कसे हुए गोले के साथ सुसज्जित कर लीजिये। आधे नींबू का रस निचोड़ लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२

इंडोनेशिया की तश्तरियाँ

१. मटन कढ़ी

अंश : मटन (छोटे टुकड़ों में कटा हुआ) $\frac{1}{2}$ सेर; गोला (३ प्याले गोला के दूध के लिए) १; लाल मिर्च ५ से ६ तक; कटा प्याज १ चम्मच; कटा लहसुन $\frac{1}{2}$ चम्मच; नमक, अदरख, इमली स्वाद के अनुकूल; गुड़ $\frac{1}{2}$ छटाँक; घी $\frac{3}{2}$ बड़ी चम्मच।

विधि : मसाले पीस लीजिये तथा उन्हें मक्खन के साथ भून लीजिये। गोले के दूध के साथ मिला दीजिये। मटन के टुकड़े मिला दीजिये तथा मुलायम होने तक उबाल लीजिये। गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : पशु चर्बी अधिक मात्रा में।

२. सलाद

अंश : बंद गोभी २ छटाँक; फूल गोभी २ छटाँक; पालक २ छटाँक; उबले हुए आलू २ छटाँक; उबले हुए अंडे २; भुनी प्याज़ १ चम्मच; मूँगफली ६; चुकन्दर के पत्ते २ छटाँक; हरी मिर्च १; प्याज़ १; कटा लहसुन ½ चम्मच; गुड़ ½ छटाँक, नींबू १; घी ½ बड़ी चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : चुकन्दर के अतिरिक्त शाकों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये और अलग से उबाल लीजिये या भाप लगा लीजिये। उबले हुए शाकों को एक तश्तरी में रख लीजिये, धुले हुए चुकन्दर के पत्ते चारों ओर लगा लीजिये, मटर की फली की चटनी: मसाले भून लीजिये तथा पीसकर महीन कर लीजिये। थोड़ा पानी तथा नीबू का रस मिला दीजिये। फिर से घी में भून लीजिये। चटनी को क्रम में रक्खे हुए शाकों पर डाल दीजिये।

विशेष गुण : विटामिन तथा धातु अधिक मात्रा में।

पहले पन्ने से :

३. शकरकंद की तश्तरी

अंश : शकरकंद ½ सेर; गुड़ १ छटाँक; कसा हुआ गोला १ छटाँक; एक चुटकी नमक।

विधि : शकरकंद उबाल लीजिये। अच्छी प्रकार मसल लीजिये और तारों की चलनी में छान लीजिये। गुड़ या शक्कर मिला लीजिये, पूरी तरह मिश्रण कर लीजिये। इसे एक तश्तरी पर सुन्दरता से क्रम में रख लीजिये। कसे गोले से सुसज्जित कर दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४. क्रुपक (पापड़)

अंश : आटा २ छटाँक; मछली २ छटाँक, नमक स्वाद के

अनुकूल; अंडा, १; केले के पत्ते पापड़ तैयार करने के लिए।

विधि : मछलियों को साफ कर लीजिये; उबाल कर अच्छी प्रकार मथ लीजिये। इसे आटे में गूँध लीजिये। नमक तथा अंडा मिला लीजिये। इस लुकदी को बेल लीजिये; केले के पत्तों में लपेट दीजिये तथा भाप पर गर्म कर लीजिये। तत्पश्चात् छोटे पतले टुकड़ों में काट लीजिये और धूप में सुखा लीजिये। जब आवश्यकता हो गर्म घी में भून लीजिये।

३

१. साबूदाने की पट्टियाँ

अंश : साबूदाना १ छटाँक; आलू १ छटाँक; पका हुआ टुकड़े किया हुआ माँस १ पाव।

विधि : साबूदाना धो लीजिये और बर्तन में आधे घंटे के लिए रख दीजिये। आलुओं को उबाल लीजिये तथा छीलकर मथ लीजिये। आलू तथा साबूदाना मिला लीजिये तथा मिश्रण का आटा छान लीजिये। मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये। प्रत्येक लोई को कटे माँस से भर दीजिये तथा पट्टी की शकल में चौड़ा कर लीजिये। पट्टियों को सुनहरे भूरे रंग में भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. मक्की का उपमाव

अंश : मक्की का आटा ½ पाव; हरी मिर्चें ३; प्याज़ २; घी १ बड़ी चम्मच; हरा धनिया कुछ डंठल; नमक स्वाद के

अनुकूल; पानी पकाने के लिए; बघार : घी $\frac{1}{2}$ बड़ी चम्मच, सरसों $\frac{1}{4}$ चाय की चम्मच।

विधि : प्याज, हरी मिर्च तथा हरा धनिया काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा मक्की का आटा भून लीजिये। घी तथा सरसों के साथ बघार तैयार कर लीजिये तथा कटे हुए अंशों को इसमें मिला दीजिये तथा भून लीजिये। मक्की का आटा, नमक तथा थोड़ा पानी मिला दीजिये और पका लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४. मक्की के बिस्कुट

अंश : मक्की का आटा १$\frac{1}{2}$ छटाँक; मक्खन १$\frac{1}{4}$ छटाँक; शक्कर १ छटाँक; १ चुटकी नमक; वैनीला का सत्त २ बूँद।

विधि : नमक तथा मक्की का आटा मिश्रित कर लीजिये तथा मिश्रण को छान लीजिये। समस्त अंशों को आटे में सान लीजिये तथा अच्छी प्रकार गूँध लीजिये। सने आटे को बेलकर $\frac{1}{4}$ इंच चौड़ा कर लीजिये तथा बिस्कुट काट लीजिये। मध्यम भट्टी में बिस्कुटों को सेक लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. मक्की के आटे की केक (मीठी)

अंश : मक्की का आटा १ छटाँक; दही १ बड़ी चम्मच, गुड़ १ छटाँक; मक्खन $\frac{1}{4}$ छटाँक; पानी १$\frac{1}{2}$ बड़ी चम्मच; वैनीला के सत्त की ४ बूँदें; एक चुटकी पकाने का चूर्ण (बेकिंग पाउडर)

विधि : गुड़ तथा पानी के साथ शर्बत बना लीजिये। मक्की के आटे को दही के साथ मिला लीजिये। शर्बत को आटे तथा दही के मिश्रण में मिला लीजिये। फिर मक्खन तैयार किये हुए मेवे तथा सत्त को मिला दीजिये। मिश्रण को ५ मिनट चला

लीजिये, मिश्रण को चुपड़े हुए टीन में डाल दीजिये तथा रोटी (केक) को मध्यम भट्टी में पका लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

६. जिमीकन्द कटलट्स

अंश : जिमीकंद १ पाव; हरी मिर्च ४; प्याज़ १; हरा धनिया २ डंठल; बेसन ऊपर चढ़ाने के लिए ४ चाय की चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; अदरख ¼ इंच का टुकड़ा; एक चुटकी हल्दी; घी तलने के लिए।

विधि : जिमीकंद आग पर गर्म कर लीजिये तथा कस लीजिये। कटा हुआ प्याज़, हरी मिर्चें, धनिया तथा अदरख मिला दीजिये। नमक तथा हल्दी मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये तथा उन्हें चौड़ा लीजिये। इन्हें बेसन के आटे में बेल लीजिये तथा घने घी में तला लीजिये।

विशेष गुण : विटामिन ए पाया जाता है।

७. साबूदाना थाली पिथ

अंश : साबूदाना ½ पाव; चने की दाल ¼ पाव; दही २ बड़ी चम्मच; हरी मिर्चें ४-५; धनिया ½ गुच्छी; नमक स्वाद के अनुकूल; घी २ चाय की चम्मच।

विधि : दाल रात भर भिगो लीजिये। साबूदाना धो लीजिये तथा एक बर्तन में स्थिर रख दीजिये। दाल को मोटा पीस लीजिये। मिर्चों को पीस लीजिये तथा हरे धनिये को काट लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये तथा आटा सान लीजिये। मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये, बेल लीजिये तथा कटलट्स की तरह तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

८. सिंघाड़ा संजन

अंश : मूँगफली ½ बड़ी चम्मच; सिंघाड़े का आटा ४ बड़ी चम्मच; प्याज़ २; अदरख ¼ इंच का टुकड़ा; नमक स्वाद के अनुकूल; मिर्च का चूर्ण ¼ चाय की चम्मच; हरा धनिया ३ गुच्छे; मेवे तथा गोले के टुकड़े १½ बड़ी चम्मच; हरी मिर्चें ४।

विधि : प्याज़, अदरक, हरी मिर्चें तथा हरा धनिया काट लीजिये। पानी के साथ सिंघाड़े के आटे का मोटा आटा गूँध लीजिये। कटे अंशों, पिसे मसालों तथा नमक को सने आटे में मिला दीजिये। मिश्रण को अच्छी प्रकार चला लीजिये। मिश्रण को साँचे में सेक लीजिये या भाप लगा लीजिये। साँचे को उलट दीजिये तथा कसे हुए गोलों तथा मेवे से सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

९. साबूदाना कटलट्स

अंश : साबूदाना ½ पाव; आलू १ पाव; टमाटर के बीज १ छटाँक; हरी मिर्चें ४; धनिया ½ गुच्छी; नमक स्वाद के अनुकूल; नींबू ½; घी भूनने के लिए।

विधि : साबूदाना धो लीजिये तथा १ घंटे बर्तन में रक्खा रहने दीजिये। उबले आलुओं को मथ लीजिये। मटर के बीजों को महीन पीस लीजिये। हरी मिर्चें तथा हरा धनिया काट लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये तथा मिश्रण का आटा सान लीजिये। लोइयाँ बना लीजिये तथा बेल-कर कटलट्स जैसो बना लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा इन कटलट्स को घनी चर्बी तेल, व घी में सेक लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

१०. सिंघाड़े की पूरियाँ

अंश : सिंघाड़ों का आटा १ पाव; मिर्च का चूर्ण १ चाय का चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; हल्दी का चूर्ण ½ चाय का

चम्मच; जीरे का चूर्ण १ चाय का चम्मच; घी भूनने के लिए।

विधि : आटे को छान लीजिये। १ चाय का चम्मच गर्म घी तथा अन्य अंश आटे में मिला दीजिये तथा अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये। गर्म पानी के साथ कड़ा आटा सान लीजिये। अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये। छोटी लोइयाँ बना लीजिये। ¼ इंच चौड़ी पूरियाँ बेल लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा पूरियाँ सेक लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

११. गोला तथा मक्की का लड्डू

अंश : (भरने के लिए) गोला १; गुड़ २ छटाँक; एक चुटकी नमक; घी एक बड़ी चम्मच; इलायची १ चाय की चम्मच; पानी ३ बड़ी चम्मच; ढकने के लिए मक्की का आटा १ पाव; गुड़ १ छटाँक; दूध ½ सेर; घी १ बड़ी चम्मच; एक चुटकी नमक।

विधि : गोला कस लीजिये। गुड़, ३ बड़ी चम्मच पानी तथा १ बड़ी चम्मच घी मिला लीजिये। आग पर रख दीजिये तथा हिलाइये। जब पानी सूख जाय आग से हटा दीजिये और इलायची तथा जाफरान मिला दीजिये।

ढकना—दूध उबाल लीजिये। गुड़, घी तथा मक्की का आटा मिला लीजिये तथा जब तक नमी सूख जाय तथा आटा ठीक प्रकार मिल जाय तब तक पकाते रहिये। आग से हटा लीजिये, थोड़ा घी मिला दीजिये और अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये। छोटी लोइयाँ बना लीजिये, भरने के सामान से भर दीजिये तथा सुनहरे भूरे रंग होने तक भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४

१२. गाजर की खीर

अंश : दूध २ सेर; गाजर ½ सेर; शक्कर १ पाव; बादाम १ छटाँक; किशमिश १ छटाँक।

विधि : दूध उबाल लीजिये, कसे हुए गाजर मिला दीजिये तथा मंदी आग पर पका लीजिये, लगातार हिलाते रहना चाहिये। जब गाजर पक जाय, शक्कर मिला दीजिये तथा दोबारा २० मिनट के लिए मंदी आग पर पका लीजिये। कसे हुए बादाम तथा किशमिश मिला लीजिये। ठंडी या गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : विटामिन ए, प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में।

५

गाजर तथा खोये का हलवा

अंश : गाजर ८ छटाँक; खोया २ छटाँक; घी १ छटाँक; गुड़ ३ छटाँक; मूँगफली १ छटाँक।

विधि : गाजरों को धोकर कस लीजिये तथा पानी में पका लीजिये। खोया का चूर्ण कर लीजिये तथा पके गाजर के साथ मिश्रित कर लीजिये। भुनी हुई तथा कटी मूँगफली मिला दीजिये। एक कढ़ाई में घी गर्म कर लीजिये। गाजर के मिश्रण को मिला दीजिये और हलवा बनने तक पकाते रहिये।

विशेष गुण : प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में।

६

१. बाजरा की रोटी "दोधा"

अंश : बाजरा १½ छटाँक; नगाड़ा बजाने की लकड़ी के पत्ते (२ हिस्से); हरा धनिया (२ हिस्से); पोदीना (२ हिस्से) और हरी मेथी (२ हिस्से) कुल ½ छटाँक; नमक तथा मिर्चें स्वाद के अनुकूल; मक्खन रोटी के ऊपर फैलाने के लिए ¼ छटाँक।

विधि : समस्त अंशों को मिला लीजिये तथा कुछ पानी के साथ आटा सान लीजिये। लोइयाँ बनाकर रोटियाँ बना लीजिये। गर्म तवे पर सेक लीजिये। मक्खन के साथ गर्म परस दीजिये। (बाजरे के स्थान पर ज्वार प्रयोग की जा सकती है)

विशेष गुण : लोहा, कैलसियम तथा विटामिन ए अधिक मात्रा में।

२. तिल चना मीठा

अंश : तिल १ छटाँक; भुना हुआ बंगाली चना १½ छटाँक; गुड़ (जागरी) १½ छटाँक।

विधि : गुड़ तथा पानी के साथ शर्बत बना लीजिये जिससे ठीक प्रकार बैठ जाय। आग से अलग हटा लीजिये तथा तिल और चने मिला लीजिये। एक चिकनी की हुई तश्तरी ले लीजिये, इसको अच्छी तरह फैला दीजिये तथा कड़े होने से पहले टुकड़ों में काट लीजिये।

३. ए. बी. सी. चटनी

अंश : बंगाली चना ½ छटाँक; आँवला ½ छटाँक; हरा धनिया ४ डंठल; मिर्च, नमक तथा हल्दी स्वाद के अनुकूल; सरसों के बीज, कढ़ी के पत्ते तथा थोड़ा घी बघार के लिए।

विधि : बंगाली चने भून लीजिये तथा अन्य अंशों के साथ पीस लीजिये, थोड़ा पानी मिला दीजिये। सरसों के बीज तथा कढ़ी के पत्तों से बघार लगा लीजिये।

विशेष गुण : विटामिन सी अधिक मात्रा में।

४. कच्ची शकरकंद की चटनी

अंश : बिना पकी शकरकंद १ छटाँक; हरा धनिया ४ डंठल; इमली या नींबू, मिर्च, नमक तथा हल्दी स्वाद के अनुकूल।

विधि : समस्त अंशों को एक साथ महीन पीस लीजिये।

७

१. मूँगफली खादी

अंश : मूँगफली १ औंस; शक्कर २ औंस।

विधि : मूँगफली थोड़ी देर भिगो लीजिये; छिल्का उतार लीजिये तथा उसे मोटा पीस लीजिये। शक्कर का शर्बत बना लीजिये तथा मूँगफली में मिला लीजिये, अच्छी प्रकार मिश्रण कर लीजिये तथा एक चुपड़ी हुई समतल तश्तरी में समान रूप से फैला दीजिये। जब ठंडा हो जाय, छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. आलू जलेबी

अंश : आलू १ पाव; शक्कर १½ छटाँक; घी १ छटाँक; केसर १ रत्ती।

विधि : आलुओं को उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। अच्छी तरह आटे की भाँति सान लीजिये। सने हुए आटे को जलेबी के साँचे में रख दीजिये तथा जलेबियाँ निकालकर घी में तल लीजिये। शक्कर की चिपकनी चासनी बना लीजिये; ताज़े नींबू के रस से सुसज्जित कर लीजिये। जलेबियों को शक्कर की चासनी में रख दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में।

३. अनन्नास का मुरब्बा

अंश : अनन्नास ३ छटाँक; शक्कर १½ छटाँक; इलायची ⅛ तोला; केसर १ रत्ती।

विधि : अनन्नास छीलकर टुकड़े काट लीजिये, अन्तर्भाग निकाल लीजिये तथा कुचल लीजिये। लुगदी को ढकने-भर पानी से ढक दीजिये। करीब तीन-चौथाई घंटा पका लीजिये, लगातार हिलाते रहिये। शक्कर मिला लीजिये तथा पकाते रहिये जब तक मुरब्बे की चासनी बन जाय। आग से हटा लीजिये तथा पिसी हुई इलायची और केसर मिला दीजिये।

४. पपीते का मुरब्बा

अंश : पपीता ८ छटाँक; शक्कर ६ छटाँक; पानी ½ प्याला।

विधि : पपीता छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। शक्कर तथा पानी द्वारा हल्का शर्बत बना लीजिये। शर्बत में कटा हुआ पपीता मिला दीजिये और १० से १५ मिनट तक पका लीजिये। इसे ठंडा होने दीजिये तथा बोतल में भर दीजिये।

विशेष गुण : विटामिन ए अधिक मात्रा में।

१. भाकर वाड़ी

अंश : बेसन ४ छटाँक; अरवी १ छटाँक; हरा धनिया ४ डंठल; खसखस ½ छटाँक; सूखा गोला १ छटाँक; वनास्पति तेल २ छटाँक। मसाले : लहसुन ४ फाँकें; हरी मिर्च २; सूखी मिर्च का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; हल्दी का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; नमक २ चाय की चम्मच।

विधि : अर्वियों को उबालकर, छीलकर मथ लीजिये तथा बेसन के साथ मिला लीजिये। तीन चाय की चम्मच बनास्पति तेल, नमक तथा मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये। आटा सानने योग्य उपयुक्त पानी मिश्रित कर लीजिये तथा आटा गूँध लीजिये।

खसखस भून लीजिये। इसे महीन कटे हुए धनिये तथा गोले में मिला दीजिये। कटी लहसुन, हरी मिर्च तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिये। बेसन के आटे की लोइयाँ बना लीजिये तथा प्रत्येक की पतली रोटी बेल लीजिये। थोड़ा मसाले का मिश्रण इसके ऊपर फैला दीजिये तथा इसे गोल मोड़ लीजिये। लोई को धीरे से दबा दीजिये तथा एक इंच लम्बाई के टुकड़ों में काट लीजिये। इन्हें घनी चर्बी, घी या तेल में हल्के भूरे रंग में भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में। चाय के समय का अच्छा अल्प भोजन है।

२. मोर्धन चावल की (केक) रोटियां

अंश : मोर्धन चावल का आटा ७ तोला, दही २½ तोला; दूध २½ तोला; मक्खन ½ तोला; शक्कर २½ तोला; सोडा वाई कारबोनेट २ रत्ती।

विधि : समस्त अंशों को एक थाल में मिला लीजिये तथा आटे में सान लीजिये तथा मध्यम आग पर सेक लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है।

३. जिमीकंद की कचौड़ी

अंश : जिमीकंद ४ छटाँक; चना या मटर का आटा २½ तोला; तेल या घी १½ छटाँक; प्याज २½ तोला; लहसुन ½ तोला धनिया ½ तोला; अदरख ½ तोला; गोला ½ तोला; मिर्च ½ तोला; खसखस ½ तोला; मुनक्का १ तोला; तिल १ तोला; नीबू का रस ½ तोला; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : जिमीकंद छील लीजिये तथा छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये और भाप लगा लीजिये। इसे मथ लीजिये तथा चने या मटर के आटे के साथ मिला लीजिये तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। नं ४ से १३ तक कहे हुए अंशों को कुचल लीजिये तथा एक चम्मच तेल या घी में भून लीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये। जिमीकंद के आटे की गोल लोई बना लीजिये, फैला लीजिये तथा प्रत्येक को भुने हुए मसाले से भर लीजिये। तेल या घी में भून लीजिये तथा गर्म-गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा विटामिन पाये जाते हैं।

४. आलू कुर्दई

अंश : आलू ½ सेर; नमक स्वाद के अनुकूल; तेल या घी भूनने के लिए।

विधि : आलुओं को उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। आटे को कुर्दई के साँचे में होकर निकाल लीजिये तथा कुर्दइयों को सूर्य तथा टीन में सुखा लीजिये। जब आवश्यकता हो, घनी चर्बी में भून लीजिये।

विशेष गुण : जब आलू सस्ते हों तब तैयार किया जा सकता है तथा एक साल से अधिक इकट्ठा करके रक्खा जा सकता है, रिज़र्व खाने की तरह। चाय के समय के लिए अच्छा अल्प-भोजन है।

५. टमाटर की मिठाई की तश्तरी

अंश : पके टमाटर ४ छटाँक; शक्कर १½ छटाँक; बादाम, पिस्ता ½ छटाँक; गोला ¼ छटाँक; एक चुटकी केसर।

अंश : टमाटरों का छिलका उतार लीजिये। छीलकर महीन लुकदी में मथ लीजिये। धीमी आग पर पका लीजिये जब तक अधिकतर नमी भाप बन कर उड़ जाय। इसे अलग एक साफ मिट्टी की तश्तरी में रख दीजिये। शक्कर की चासनी तीन-चार डिग्री तक बना लीजिये। चासनी को शक्कर की लुकदी के साथ मिला लीजिये तथा एक समतल तश्तरी पर डाल दीजिये तथा इसे समकोण चतुर्भुज की शक्ल में बना लीजिये। इसे तीन हिस्सों में विभाजित कर दीजिये। पहले हिस्से पर कटा पिस्ता तथा दूसरे पर कटा बादाम तथा तीसरे हिस्से पर कटा गोला रंगी हुई केसर के साथ छिड़क दीजिये। यह राष्ट्रीय झंडे के रंग प्रदर्शित करेगा।

१. शकरकन्द तथा बेसन की रोटी

अंश : शकरकन्द २ छटाँक; बेसन २ छटाँक; मूँगफली १ छटाँक ।

विधि : मूँगफली रात-भर भिगो लीजिये फिर उन्हें महीन पीस लीजिये। शकरकन्द उबाल लीजिये तथा मथ लीजिये। मूँगफली, बेसन तथा शकरकन्द मिला लीजिये। आटा सान लीजिये तथा रोटियाँ बना लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. मोठ उसल

अंश : मोठ १ छटाँक; नमक, लाल मिर्च, गुड़, गर्म मसाले का चूर्ण, सरसों स्वाद के अनुसार; तेल बघार के लिए।

विधि : मोठ को भिगोकर उस (मोठ को रात भर भिगोना चाहिए) में अंकुर निकलने दीजिये तथा कोमल होने तक उबाल लीजिये। गर्म मसाला, गुड़ तथा नमक मिला दीजिये। तेल, लाल मिर्च तथा सरसों के साथ बघार दे लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

३. मूँग की दाल के लड्डू

अंश : मूँग की दाल १¼ छटाँक; घी ½ छटाँक; गुड़ ४ तोला; इलायची १।

विधि : दाल धोकर सुखा लीजिये तथा भून लीजिये। दाल को मोटे चूर्ण के रूप में पीस लीजिये। गुड़ को महीन पीस लीजिये। घी, पिसी दाल तथा गुड़ मिला लीजिये। मिश्रण ५ मिनट गर्म कर लीजिये, अच्छी प्रकार मिला लीजिये तथा लड्डू बना लीजिये।

४. चकली

अंश : उर्द की दाल ३ तोले; चने की दाल ३ तोले; तेल १ छटाँक; मिर्च का चूर्ण तथा स्वाद के अनुकूल नमक; हल्दी ¼ चाय की चम्मच; जीरा ½ चाय की चम्मच।

विधि : चने की दाल, उर्द की दाल तथा जीरा अलग-अलग भून लीजिये। तथा पीस लीजिये। मिर्च का चूर्ण, नमक तथा हल्दी मिला दीजिये। उबलता पानी आधा प्याला तथा ४ चम्मच गर्म तेल मिश्रित कर लीजिये तथा आटा सान लीजिये। अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये। चकली के साँचे में से निकाल लीजिये। चकलियों को घने तेल में तल लीजिये।

विशेष गुण : चाय के समय के लिए अच्छा अल्प भोजन, प्रोटीन पाया जाता है।

१०

१. आलू चिप्स

अंश : आलू २ छटाँक; एक चुटकी नमक; घी भूनने के लिए।

विधि : आलुओं को धोकर छील लीजिये तथा छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। नमक लगा दीजिये तथा घनी चर्बी में भून लीजिये।

४. आलू बाजरे की रोटी के साथ

अंश : आलू २ छटाँक; बाजरे का आटा १ पाव; नमक चाय की ½ चम्मच; मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल, अनारदाना ½ चाय की चम्मच; घी भूनने के लिए।

विधि : आलुओं को उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये तथा अच्छी प्रकार आटा छान लीजिये जिससे आटा मुलायम हो जाय। चपातियाँ बना लीजिये तथा परांवठे की तरह भून लीजिये।

३. आलू मंगौड़े

अंश : आलू २ छटाँक; मंगौड़े २ छटाँक; धनिये का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; मिर्च का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; प्याज १; घी ½ छटाँक; नमक ½ चाय की चम्मच; हल्दी ½ चाय की चम्मच; एक चुटकी काली मिर्च का चूर्ण।

विधि : आलू धोकर काट लीजिये। मंगौड़ों को धो लीजिये तथा महीन छाँट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा कटे प्याज को भून लीजिये, मसाले मिला दीजिये, ३ मिनट के लिए भून लीजिये। आलू तथा मंगौड़े मिला दीजिये, पाँच मिनट के लिए भूल लीजिये। थोड़ा पानी मिला लीजिये तथा धीमी आग पर पका लीजिये।

५. आलू मिन्स

अंश : आलू २ छटाँक; कटा हुआ मीट १ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; पोदीना, हरा धनिया ½ छटाँक; हरी प्याज १; अंडा १; घी १ छटाँक।

विधि : घी गर्म कर लीजिये तथा कटा हुआ पोदीना, धनिया तथा प्याज भून लीजिये। कटा मीट मिला दीजिये, पाँच मिनट के लिए भून लीजिये। देगची ढक दीजिये तथा मीट पकने दीजिये। नमक मिला दीजिये। आलू उबाल लीजिये तथा छीलकर मथ लीजिये, नमक स्वाद के अनुकूल मिला लीजिये, लोइयाँ बना लीजिये, प्रत्येक लोई को कटे मीट से भर लीजिये। तथा इन्हें कटलट्स में बेल लीजिये। घुले हुए अंडे में डुबो दीजिये तथा भून लीजिये।

६. आलू तथा पालक

अंश : आलू २ छटाँक; पालक १ पाव; नमक ½ चाय की चम्मच; घी ½ छटाँक; धनिया ½ चाय की चम्मच; एक चुटकी मिर्च का चूर्ण।

विधि : आलू धोकर काट लीजिये। मुलायम होने तक पका लीजिये, पालक, नमक तथा मिर्च का चूर्ण और घी मिला लीजिये तथा ५ मिनट तक पका लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, विटामिन ए तथा लोहा अधिक मात्रा में।

७. आलू हलवा

अंश : आलू ८ छटाँक; घी २ छटाँक; शक्कर ६ बड़ी चम्मच; पिस्ता, बादाम ½ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। घी गर्म कर लीजिये तथा मथे हुए आलू मिला लीजिये। इसे भून लीजिये जब तक कि हल्का भूरा हो जाय। शक्कर मिला लीजिये, १० मिनट पका लीजिये, महीन कटे हुए पिस्ते तथा बादाम छिड़क लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा चर्बी अधिक मात्रा में।

८. आलू तथा मेथी

अंश : आलू २ छटाँक; हरी मेथी १ छटाँक; घी ½ छटाँक; नमक ½ चाय की चम्मच; धनिये का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; नमक का चूर्ण ¼ चाय की चम्मच।

विधि : मेथी धोकर काट लीजिये। आलू छीलकर धो लीजिये तथा काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये, आलू तथा मेथी मिला लीजिये, २ मिनट भून लीजिये। थोड़ा पानी, नमक, मिर्च का चूर्ण मिला लीजिये तथा मुलायम होने तक पका लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट, बिटामिन ए तथा लोहा अधिक मात्रा में।

९. आलू चाकलेट (पुडिंग) खीर

अंश : आलू २ छटाँक; कोकोआ १ बड़ी चम्मच; गुड़ २ बड़ी चम्मच; अंडा १; दूध ५ बड़ी चम्मच; बनिला का सत्त २ बूँद; घी $\frac{1}{4}$ छटाँक; एक चुटकी पकाने का चूर्ण।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। कोकोआ, सत्त, पकाने का चूर्ण, गुड़ तथा घी के साथ मिला दीजिये। दूध धीरे-धीरे मिला दीजिये, अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये, एक चुपड़ी हुई तश्तरी रख दीजिये तथा पका लीजिये। जब पक जाय तो सफेद अंडे द्वारा सुसज्जित कर दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाया जाता है।

१०. आलू तथा इमली

अंश : आलू २ छटाँक; इमली १ छटाँक; गुड़ $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच; नमक $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच; मिर्च $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच।

विधि : इमली थोड़े पानी में २ घंटे तक भिगो लीजिये। रस निचोड़ लीजिये तथा बीज निकाल लीजिये आलू छीलकर उबाल लीजिये। तथा छोटे टुकड़ों में काट लीजिये। इमली के मिश्रण में गुड़, नमक तथा मिर्चों को मिलाकर एक साथ रख दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये तथा ठंडा परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

११. आलू तथा मटर कढ़ी

अंश : आलू २ छटाँक; मटर १ पाव; प्याज १ छटाँक; मिर्चें $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच; नमक $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच; धनिये का चूर्ण $\frac{1}{4}$ चाय की चम्मच; हल्दी $\frac{1}{4}$ चाय की चम्मच; मिला हुआ मसाले का चूर्ण चाय की $\frac{1}{4}$ चम्मच; टमाटर १।

विधि : आलू छील लीजिये तथा छोटे टुकड़े काट लीजिये तथा मटर का छिलका उतार लीजिये। प्याज़ पीस लीजिये तथा घी में भून लीजिये। नमक, मसाले तथा १ टमाटर मिला दीजिये। आलू तथा मटर मिला दीजिये, हल्का भून लीजिये, पकाने योग्य काफी पानी मिला दीजिये। मुलायम होने तक पका लीजिये तथा मसाले छिड़क लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

१२. आलू गुलाब जामन

अंश : आलू २ छटाँक; प्याज़ १ छोटा; नमक स्वाद के अनुकूल; अंडा १; काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; मीट चौप १½ छटाँक; घी ½ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। खोये के साथ मिला लीजिये तथा लोइयाँ बना लीजिये। घने घी में तल लीजिये। चीनी तथा पानी के सात शर्बत बना लीजिये, गुलाब जामुन को चासनी में रख दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

१३. आलू चौप तथा मीट

अंश : आलू २ छटाँक; प्याज़ १ छोटा; नमक स्वाद के अनुकूल; अंडा १, काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; मीट चौप १½ छटाँक; घी ½ छटाँक।

विधि : मीट की बोटी कुचल लीजिये। नमक काली मिर्च तथा महीन कटी प्याज़ छिड़क लीजिये। इसे थोड़ा भून लीजिये। आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। मीट चौप्स को मथे आलुओं से ढक दीजिये। इसे अच्छी प्रकार फिटे हुए अंडे से ढक दीजिये, तथा घने घी में तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाया जाता है।

१४. आलू खीर

अंश : आलू २ छटाँक, दूध २ पाव; घी २ छटाँक; शक्कर ४ कर्छुली; पिश्ता बादाम ½ छटाँक।

विधि : दूध को उबालकर आधा कर लीजिये। आलू छील-कर महीन कस लीजिये तथा एक गहरी कढ़ाई में भून लीजिये भुने हुए आलुओं को उबालकर कम हुए दूध में मिला दीजिये। तथा १० मिनट के लिए पका लीजिये। आग हटा दीजिये। ठंडा कर लीजिये। शक्कर मिला लीजिये तथा महीन कटे हुए पिश्ता बादाम छिड़क लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

१५. आलू तथा दाल कटलट्स

अंश : आलू २ छटाँक, मिर्च का चूर्ण ½ चाय की चम्मच दाल १ छटाँक; घी ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : दाल पका लीजिये तथा स्वादिष्ट कर लीजिये। आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। आलुओं की लोइयाँ लीजिये। प्रत्येक लोई को चौड़ा कर लीजिये तथा तैयार की हुई दाल से भर लीजिये तथा तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

१६. भुने आलू

अंश : आलू २ छटाँक, घी ½ छटाँक, ¼ हल्दी चाय की चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; धनिये का चूर्ण ½ चाय की चम्मच; मिर्च का चूर्ण स्वाद के अनुकूल, काली मिर्च स्वाद के अनुकूल, अदरख ½ इंच का टुकड़ा, प्याज १ छोटा।

विधि : आलू उबाल लीजिये तथा काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये, कटे हुए अदरख तथा प्याज को भून लीजिये। धनिये का चूर्ण, हल्दी, आलू, नमक, मिर्च तथा काली मिर्च

मिला दीजिये। करीब पाँच मिनट पका लीजिये तथा गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा चर्बी पाई जाती है।

१७. आलू तथा बड़ी

अंश : आलू २ छटाँक; बड़ी २ छटाँक; प्याज १ मध्यम आकार का; धनिये का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; घी ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल, हल्दी चाय का ¼ चम्मच; मिर्चें ½ चाय का चम्मच।

विधि : आलुओं को छीलकर, धोकर चौथाई हिस्से में काट लीजिये। बड़ियों को घने घी में तल लीजिये। प्याज़ पीस लीजिये तथा मिर्च का चूर्ण हल्दी मिला दीजिये। पिसे मसालों को भून लीजिये। आलू तथा बड़ियों को मिला लीजिये। पानी और मिला दीजिये तथा आलू या बड़ियों के मुलायम होने तक पका लीजिये। यह सामग्री कुछ गाढ़ी बनी होनी चाहिए।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

१८. आलू तथा फूलगोभी

अंश : आलू २ छटाँक; फूलगोभी २ छटाँक; नमक ½ चाय का चम्मच; मिर्च का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; धनिये का चूर्ण ¼ चाय का चम्मच; हल्दी ¼ चाय का चम्मच; काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; काला जीरा ¼ चाय का चम्मच; घी ½ छटाँक

विधि : आलू छीलकर काट लीजिये। फूलगोभी काट लीजिये घी गर्म कर लीजिये तथा मसाले में भून लीजिये आलू तथा फूलगोभी मिला लीजिये। थोड़ा पानी छिड़क दीजिये। ढक दीजिये तथा धीमी आग पर पकने दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा धातु पाये जाते हैं।

१६. आलू खरगोश

अंश : आलू १ पाव; मक्खन ½ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल। सजावट के लिए : चुकन्दर, गाजर तथा टमाटर।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। नमक तथा मक्खन मिला दीजिये। खरगोश की शक्ल बना लीजिये फिर शाकों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

२०. आलू पकौड़े

अंश : बेसन २ छटाँक; आलू १ छटाँक; मिर्च का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; घी २ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : बेसन का आटा बना लीजिये तथा नमक और मिर्च के चूर्ण से सुसज्जित कर लीजिये। आलुओं को छीलकर काट लीजिये तथा नमक और मिर्च का चूर्ण छिड़क लीजिये। आलू के टुकड़े आटे में डुबो लीजिये तथा गहरे घी में तल लीजिये।

२१. आलू के कोफ्ते

अंश : आलू २ छटाँक; सूखे बेर ४; बेसन ½ चाय का चम्मच; नमक ½ चाय का चम्मच; प्याज १ छटाँक हरा धनिया ½ छटाँक; मिश्रित मसालों का चूर्ण ¾ चाय का चम्मच; धनिये का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; हल्दी ¼ चाय का चम्मच, घी ½ छटाँक।

विधि : आलू छीलकर उबाल लीजिये तथा मथ लीजिये तथा कटा हरा धनिया, बेसन मिला दीजिये, नमक तथा स्वाद के अनुकूल मिर्च का चूर्ण मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिला लीजिये। लोइयाँ बना लीजिये तथा एक बेर लोई के मध्य में रख दीजिये। घी में तल लीजिये। कटे प्याज को भून लीजिये, मिर्च का चूर्ण, फिर धनिये का चूर्ण और हल्दी मिला लीजिये

तथा पाँच मिनट भून लीजिये। पानी तथा नमक मिला लीजिये। पानी उबाल लीजिये, आलू की लोई मिला लीजिये तथा पाँच मिनट पका लीजिये। मसाले का चूर्ण छिड़क दीजिये।

२२. आलू तथा मक्की की रोटी

अंश : आलू २ छटाँक; मक्की का आटा १ पाव; नमक १ चाय का चम्मच; लाल मिर्च का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; अनार दाना ½ चाय का चम्मच; घी एक छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। समस्त अंशों को मिला दीजिये तथा आटा अच्छी प्रकार गूँध लीजिये जिससे चिकना आटा हो जाय। रोटियाँ बना लीजिये। चिपड़े तवे पर भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२३. आलू ढेम दमालू

अंश : आलू २ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; मिर्च स्वाद के अनुकूल; प्याज ½ छटाँक; मिश्रित मसाले का चूर्ण ¼ चाय का चम्मच; हल्दी ¼ चाय का चम्मच; घी १½ छटाँक।

विधि : आलू छीलकर छेद दीजिये। घी में समस्त मसालों सहित अच्छी प्रकार भून लीजिये। कसकर ढक दीजिये तथा १० मिनट के लिए अच्छी तरह भाप लगा लीजिये गर्म परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा चर्बी अधिक मात्रा में।

२४. आलू कटलट्स

अंश : आलू २ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; घी ½ छटाँक पोदीना ½ छटाँक; प्याज १ छोटा; हरी मिर्च २।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये, प्याज काट लीजिये, हरी मिर्च तथा पोदीना काट लीजिये।

समस्त अंशों को मिश्रित कर लीजिये। कटलट्स बना लीजिये तथा घने घी में तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२५. आलू का भरता

अंश : आलू २ छटाँक; प्याज १ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; मिर्च का चूर्ण ¼ चाय का चम्मच; काला जीरा ¼ चाय की चम्मच; धनियाँ ¼ चम्मच; घी ½ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। प्याज काटकर भून लीजिये। समस्त आलू तथा मसालों को मिला लीजिये सात मिनट के लिए भून लीजिये तथा अच्छी प्रकार कटे व ऊपर छिड़के पोदीना के साथ परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

२६. आलू तथा मटर कटलट्स

अंश : आलू २ छटाँक; मटर २ छटाँक; नमक, मिर्च स्वाद के अनुकूल; मिश्रित मसालों का चूर्ण स्वाद के अनुकूल; घी १ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। मटर उबालकर मथ लीजिये। सबको नमक, मिर्च के चूर्ण तथा मसालों के साथ मिला लीजिये। कटलट्स बना लीजिये तथा भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

२७. आलू तथा बैंगन

अंश : आलू २ छटाँक; बैंगन २ छटाँक; नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; धनिये का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; हल्दी २ चाय का चम्मच; काली मिर्च तथा काला जीरा स्वाद के अनुकूल; घी १ छटाँक।

विधि : आलू छीलकर काट लीजिये। बैंगन काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये मसाले भून लीजिये, फिर आलू तथा बैंगन मिला दीजिये। ढक दीजिये तथा धीमी आग पर पकने दीजिये।

२८ आलू तथा अचार

अंश : आलू २ छटाँक; नमक $\frac{1}{2}$ चाय का चम्मच; सिरका एक बड़ा पूरा चम्मच; सरसों $\frac{1}{2}$ चाय का चम्मच; मिर्च का चूर्ण $\frac{1}{2}$ चाय का चम्मच।

विधि : आलुओं को आधा उबाल लीजिये, छीलकर सम-कोण चतुर्भुज आकार के टुकड़ों में काट लीजिये। मसाले, नमक तथा सिरके को मिला लीजिये। आलुओं को इसमें रख दीजिये तथा दो दिन के लिए स्थिर रख दीजिये। केवल चीनी, मिट्टी या शीशे का बर्तन प्रयोग किया जा सकता है।

११

१. शकरकन्द की फिरनी

अंश : शकरकन्द १ पाव; दूध ३ पाव; शक्कर स्वाद के अनुकूल; केसर सुगन्ध के लिए; बादाम $\frac{1}{4}$ छटाँक।

विधि : शकरकन्द उबाल लीजिये, छीलकर महीन मथ लीजिये। दूध उबाल लीजिये तथा मथी हुई शकरकन्द मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये जब तक चिकना हो जाय। शक्कर मिला लीजिये तथा पकाते रहिये जब तक मिश्रण देगची के किनारे छोड़ दे। देगची आग से हटा लीजिये। पानी में घुली हुई केसर मिला दीजिये। बादामों के साथ सुसज्जित कर लीजिये।

समस्त अंशों को मिश्रित कर लीजिये। कटलट्स बना लीजिये तथा घने घी में तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२५. आलू का भरता

अंश : आलू २ छटाँक; प्याज १ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; मिर्च का चूर्ण ¼ चाय का चम्मच; काला जीरा ¼ चाय की चम्मच; धनियाँ ¼ चम्मच; घी ½ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। प्याज काटकर भून लीजिये। समस्त आलू तथा मसालों को मिला लीजिये सात मिनट के लिए भून लीजिये तथा अच्छी प्रकार कटे व ऊपर छिड़के पोदीना के साथ परस दीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट पाया जाता है।

२६. आलू तथा मटर कटलट्स

अंश : आलू २ छटाँक; मटर २ छटाँक; नमक, मिर्च स्वाद के अनुकूल; मिश्रित मसालों का चूर्ण स्वाद के अनुकूल; घी १ छटाँक।

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। मटर उबालकर मथ लीजिये। सबको नमक, मिर्च के चूर्ण तथा मसालों के साथ मिला लीजिये। कटलट्स बना लीजिये तथा भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन पाये जाते हैं।

२७. आलू तथा बैंगन

अंश : आलू २ छटाँक; बैंगन २ छटाँक; नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; धनिये का चूर्ण ½ चाय का चम्मच; हल्दी १ चाय का चम्मच; काली मिर्च तथा काला जीरा स्वाद के अनुकूल; घी १ छटाँक।

विधि : आलू छीलकर काट लीजिये। बैंगन काट लीजिये। घी गर्म कर लीजिये मसाले भून लीजिये, फिर आलू तथा बैंगन मिला दीजिये। ढक दीजिये तथा धीमी आग पर पकने दीजिये।

२८ आलू तथा अचार

अंश : आलू २ छटाँक; नमक ½ चाय का चम्मच; सिरका एक बड़ा पूरा चम्मच; सरसों ½ चाय का चम्मच; मिर्च का चूर्ण ½ चाय का चम्मच।

विधि : आलुओं को आधा उबाल लीजिये, छीलकर सम-कोण चतुर्भुज आकार के टुकड़ों में काट लीजिये। मसाले, नमक तथा सिरके को मिला लीजिये। आलुओं को इसमें रख दीजिये तथा दो दिन के लिए स्थिर रख दीजिये। केवल चीनी, मिट्टी या शीशे का बर्तन प्रयोग किया जा सकता है।

११

१. शकरकन्द की फिरनी

अंश : शकरकन्द १ पाव; दूध ३ पाव; शक्कर स्वाद के अनुकूल; केसर सुगन्ध के लिए; बादाम ¼ छटाँक।

विधि : शकरकन्द उबाल लीजिये, छीलकर महीन मथ लीजिये। दूध उबाल लीजिये तथा मथी हुई शकरकन्द मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये जब तक चिकना हो जाय। शक्कर मिला लीजिये तथा पकाते रहिये जब तक मिश्रण देगची के किनारे छोड़ दे। देगची आग से हटा लीजिये। पानी में घुली हुई केसर मिला दीजिये। बादामों के साथ सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

२. साबूदाना खिचड़ी

अंश : साबूदाना ½ पाव; भुनी मूँगफली ½ पाव; आलू ½ पाव; हरा धनिया सुसज्जित करने के लिए; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : आलू आधा उबाल लीजिये, छीलकर टुकड़े कर लीजिये। साबूदाना धोकर आध घण्टे के लिए छोड़ दीजिये। भुनी हुई मूँगफलियों का चूर्ण कर लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये तथा उन्हें नमक के साथ पका लीजिये। कटे धनिये से सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

३. शकरकन्द खीर

अंश : शकरकन्द १ पाव; मूँगफली ½ पाव; नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; जीरा ½ चाय का चम्मच; घी १ चाय का चम्मच; हरा धनिया सजावट के लिए।

विधि : शकरकन्द कस लीजिये तथा मूँगफलियों का चूर्ण कर लीजिये। घी तथा जीरा गर्म कर लीजिये। दो मिनट के लिए भून लीजिये। शेष अंशों को मिला लीजिये तथा थोड़ी देर के लिए उन्हें भून लीजिये। थोड़ा पानी मिला लीजिये, ढक दीजिये तथा मुलायम होने तक पका लीजिये। कटे हुए हरे धनिये तथा कसे गोले द्वारा सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : सस्ती तश्तरी, कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४. शकरकन्द के समोसे

अंश : शकरकन्द १ पाव; मटर ½ पाव; मक्की का आटा १ बड़ा चम्मच; आलू ½ पाव; तेल या घी गहरे में तलने के लिए; मसाले भाजिया के लिए, नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकन्द उबालकर मथ लीजिये। मटर तथा

आलू उबाल लीजिये। मटर तथा आलुओं को भुजिया में पका लीजिये। शकरकन्द तथा मक्की का आटा मिला लीजिये तथा आटा सान लीजिये। लोइयाँ बना लीजिये। गोल चँदिया बेल लीजिये तथा प्रत्येक चँदिया थोड़ी भुजिया से भर लीजिये तथा समोसे बना लीजिये तथा घनी चर्बी या घी में तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

५. साबूदाने की टिकियाँ

अंश : साबूदाना ½ पाव; आलू १ पाव; नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल; हरा धनिया २ डंठल; घी भूनने के लिए।

विधि : आलू तथा साबूदाना अलग-अलग उबाल लीजिये। आलू छीलकर मथ लीजिये तथा उन्हें साबूदाने के साथ मिला दीजिये। नमक तथा कटा हुआ धनिया मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये। टिकियाँ बना लीजिये तथा उबले घी में सेक लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

६. जिमीकंद कटलट्स

अंश : जिमीकन्द १ पाव; मटर ¼ पाव; मक्की का आटा ¼ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल; प्याज़ १ (छोटा); हरी मिर्च २; हरा धनिया ४ डंठल; अदरख आधा इंच का टुकड़ा; घी या तेल उथले सेकने के लिए।

विधि : जिमीकन्द छीलकर काट लीजिये तथा उबाल लीजिये, उसे मथ लीजिये तथा मक्की के आटे और उबले मटर के साथ मिला लीजिये। प्याज़, हरी मिर्च, हरा धनिया तथा अदरक काट लीजिये। समस्त अंशों को मिला लीजिये, स्वाद के अनुकूल नमक मिला लीजिये, अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये, कटलटस बना लीजिये तथा उबले घी में भून लीजिये।

७. मक्की आलू-जामन

अंश : आलू १ सेर; दूध १½ सेर; मक्की का आटा ३ से ४ चाय का चम्मच; खोया ½ पाव; घी भूनने के लिए; शक्कर चासनी के लिए; अंडा ऊपर चढ़ाने के लिए।

विधि : आलू उबाल लीजिये, छीलकर मथ लीजिये। आलू दूध में मिला लीजिये। मिश्रण को पकाकर सुखा लीजिये। आग से हटा लीजिये, ठंडा होने दीजिये तथा मक्की का आटा मिला लीजिये। छोटी लोइयाँ बना लीजिये। इन्हें अंडे से ढक दीजिये तथा भून लीजिये। इन्हें शक्कर की चासनी में रख लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

८. सिंधी टौफी

अंश : मूँगफली १ पाव; शक्कर १ पाव; घी ¼ पाव।

विधि : शक्कर का चूर्ण कर लीजिये। शक्कर तथा घी देगची में रख लीजिये तथा शक्कर को घुलने तथा सूखने दीजिये। अधिकांश घी को निकाल दीजिये, मूँगफली मिला दीजिये तथा अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये। मिश्रण को चुपड़े संगमरमर के चकले पर उलट लीजिये तथा तुरन्त बेल लीजिये। हीरे की शक्ल में काट लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

९. अरवी दाल बौंडे

अंश : अरवी १ पाव; चना की दाल ½ पाव; प्याज ¼ पाव, हरी मिर्च ३; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; नमक स्वाद के अनुकूल; एक चुटकी हल्दी; सरसों (पूरी) ½ चाय की चम्मच; बेसन आटे के लिए १½ बड़ी चम्मच; ताज़ा नींबू सजावट के लिए। तेल भूनने के लिए।

विधि : अरवी छीलकर काट लीजिये तथा दाल के साथ पका लीजिये। सरसों तथा चाय का एक चम्मच तेल के साथ

बघार तैयार कर लीजिये। कटा प्याज मिश्रित कर लीजिये तथा दो मिनट के लिए भून लीजिये। कटी मिर्च, अदरख, नमक और हल्दी मिला लीजिये। अरबी तथा दाल के मिश्रण को पके हुए मसालों के साथ मिश्रित कर लीजिये तथा थोड़ी देर के लिए पका लीजिये। आग से हटा लीजिये तथा नींबू के रस द्वारा सुसज्जित कर लीजिये तथा लोइयाँ बना लीजिये। बेसन आटे से मढ़ दीजिये तथा घनी चरबी में व तेल तथा घी में तल लीजिये। घी या तेल रुचि के अनुसार लिया जा सकता है।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट तथा प्रोटीन अधिक मात्रा में।

१०. सलाद

अंश : नींबू का रस, सलाद तेल, सिरका, सलाद सुसज्जित करने की बराबर परिमाण; सरसों नमक, काली मिर्च, शक्कर स्वाद के अनुकूल; क्रीम, अखरोट, तथा किसमिस, केले, उबले अंडे, शाक सलाद के पत्तों की तरह, टमाटर, गाजर, फूलगोभी, चुकन्दर, आलू।

विधि : आलू, गाजर, फूलगोभी तथा चुकन्दर उबाल लीजिये। छीलकर टुकड़े कर लीजिये अखरोट तोड़ लीजिये केला काट लीजिये। समस्त अंशों को मिलाकर शाक काट लीजिये। एक तश्तरी में क्रमपूर्वक रख लीजिये तथा सलाद के पत्तों तथा कटे टमाटर और उबले अंडों से सुसज्जित कर लीजिये। इसके ऊपर सलाद के ऊपर का भाग डाल दीजिये।

११. केले के टुकड़े

अंश : दूध १ पाव; केले ६; अंडा १; मक्की का आटा ४ बड़ी चम्मच; शक्कर १ बड़ी चम्मच, पानी मिलाने के लिए, यदि आवश्यकता हो।

विधि : अंडे का छिलका तथा जर्दी अलग-अलग पीट लीजिये। फिटे अंडे, मक्की का आटा, दूध तथा शक्कर के

साथ आटा तैयार कर लीजिये। (पानी मिला दीजिये यदि आवश्यकता हो तो) इसे थोड़ी देर स्थिर रहने दीजिये। केलों के गोल गोल टुकड़े काट लीजिये करीब $\frac{1}{4}$ इंच मोटे हों तथा प्रत्येक को आटे से मढ़ लीजिये। घी या तेल में या घनी चर्बी में तल लीजिये।

विशेष गुण : चाय के समय का अच्छा अल्प भोजन।

१२

१. आलू दही

अंश : आलू २ छटाँक; मूँगफली २ छटाँक; साबूदाना $\frac{1}{2}$ छटाँक, हरी मिर्चे २, हरा धनिया ४ डंठल, तेल, (भूनने के लिए) १ छटाँक, नमक १ चाय की चम्मच की सतह के बराबर एक-चौथाई नींबू।

विधि : आलू उबाल लीजिये. छीलकर मथ लीजिये, मूँगफली भून लीजिये तथा मोटा चूर्ण बना लीजिये। साबूदाना धो लीजिये, धनिये के पत्ते तथा मिर्चें महीन काट लीजिये तथा समस्त अंशों को मिला लीजिये। गोल लोइयाँ बना लीजिये फैला लीजिये तथा उथले तवे पर तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. मोहन थाल

अंश : बेसन १ छटाँक, खोया $\frac{1}{2}$ छटाँक गुड़ २ छटाँक घी १ छटाँक, मेवा $\frac{1}{4}$ छटाँक।

विधि : घी एक उथले बर्तन में गर्म कर लीजिये, बेसन मिला लीजिये तथा भुन जाने तक तल लीजिये। खोया मिला

दीजिये और आग से हटा दीजिये। गुड़ की गहरी चासनी बना लीजिये। बेसन तथा भुना हुआ खोया मिला लीजिये तथा पकाइये जब तक कि मिश्रण बर्तन से नहीं चिपकता। इसे $\frac{1}{2}$ इञ्च की मोटाई में तश्तरी या थाली में फैला दीजिये। कटी फलियों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये तथा ठंडा होने पर समकोण चतुर्भुज के आकार में काट लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन अधिक मात्रा में।

३ शकरकंद चिप्स

अंश : शकरकंद २ छटाँक, तेल २ छटाँक; नमक स्वाद के अनुकूल।

विधि : शकरकंद आलू के सरौंते पर काट लीजिये, घी में भून लीजिये जब तक कि करारी हो जाय तथा जब गर्म हों तो थोड़ा नमक छिड़क लीजिये।

१३

१ फ्रेंच ड्रेसिंग

अंश : सलाद का तेल २ छटाँक; सिरका १ छटाँक; नमक तथा काली मिर्च स्वाद के अनुकूल।

विधि : अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये।

२ मेयोनेज

अंश : नमक $\frac{1}{2}$ चाय की चम्मच; सरसों $\frac{3}{4}$ चाय की चम्मच; सिरका १ बड़ी चम्मच, अंडा १, सलाद तेल ६ छटाँक।

विधि : सूखे अंशों को मिश्रित कर लीजिये, सिरका तथा अंडा मिश्रित कर लीजिये। अच्छी प्रकार चला लीजिये, २ छटाँक

सलाद का तेल मिला लीजिये तथा ड्रेसिंग के मोटे होने तक चला लीजिये। शेष तेल को मिला लीजिये, एक बार में १ छटाँक, प्रत्येक बार मिलाने के बाद हिलाते रहना चाहिए। मोटा होने तक चला लीजिये।

१४

साबूदाने की पट्टियां

अंश : साबूदाना १ छटाँक, आलू १½ छटाँक, घी या तेल भूनने के लिए, हरी मिर्चें २, जीरा, धनिये का चूर्ण ½ चाय की चम्मच, नमक स्वाद के अनुकूल, मूँगफली १ छटाँक !

विधि : आलू उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये। साबूदाना धो लीजिये तथा इसे मथे आलुओं तथा मूँगफली के चूर्ण के साथ मिश्रित कर लीजिये और आटा अच्छी तरह गूँध लीजिये। नमक, कटी हरी मिर्च, धनियाँ तथा जीरा मिला दीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कीजिये, पट्टियाँ बना लीजिये तथा घी में हल्के भूरे रंग आने तक भून लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में मिलता है।

२. सिंघाड़ा चकली

अंश : सूखा सिंघाड़ा १ छटाँक, साबूदाना ¼ छटाँक; मूँगफली ¼ छटाँक; आलू २ छटाँक; जीरा ½ चाय का चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; घी भूनने के लिए।

विधि : सिंघाड़ा, साबूदाना तथा मूँगफली अलग-अलग भून लीजिये तथा अलग-अलग पीस लीजिये।

आलू उबाल लीजिये, छीलकर मथ लीजिये। पिसे हुए

मूँगफली, सिंघाड़ा, साबूदाना तथा मथे हुए आलू मिला लीजिये। अच्छी तरह आटा गूँध लीजिये। इस मिश्रण से चकली बना लीजिये तथा भूरा रंग आने तक घी में भून लीजिये।

विशेष गुण : चाय के समय का अच्छा अल्प-भोजन।

३. साबूदाना खिचड़ी

अंश : साबूदाना १ छटाँक; मूँगफली १ छटाँक; घी ½ छटाँक; जीरा ½ चाय का चम्मच; हरी मिर्च २; हरा धनिया ४ डंठल; नमक स्वाद के अनुकूल; शक्कर ½ चाय का चम्मच।

विधि : साबूदाना धोकर आध घंटे के लिए छोड़ दीजिये। मूँगफली भूनकर छील लीजिये तथा पीस लीजिये। देगची में घी गर्म कर लीजिये तथा जीरा और कटी हरी मिर्चों के साथ बघार तैयार कर लीजिये। साबूदाना तथा मूँगफली का चूर्ण मिला लीजिये तथा अच्छी तरह हिला लीजिये। फिर नमक तथा शक्कर मिला लीजिये। देगची ढक दीजिये तथा धीमी आग पर पका लीजिये। एक तश्तरी पर खिचड़ी परस दीजिये तथा कसे गोले और कटे हरे धनिये द्वारा सुसज्जित कर लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

४. मिश्रित पूरियाँ

अंश : दाल उर्द १ छटाँक; चने की दाल २ छटाँक; बाजरा २ छटाँक; जीरा ½ चाय की चम्मच; नमक स्वाद के अनुकूल; घी ¼ छटाँक; मक्खन ½ छटाँक।

विधि : उर्द की दाल, चने की दाल तथा बाजरा अलग-अलग भून लीजिये। उन्हें मिश्रित कर लीजिये तथा महीन पीस लीजिये नमक, जीरा तथा काफी मात्रा में पानी मिला दीजिये तथा आटा सान लीजिये। अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये तथा पूरियाँ बना लीजिये। घने घी में तल लीजिये। मक्खन के साथ परस दीजिये।

१. शकरकंद की पूरी

अंश : शकरकंद ६ छटाँक; गुड़ १ छटाँक; बनास्पति तेल १½ छटाँक।

विधि : शकरकंद उबालकर छील लीजिये तथा मथ लीजिये तथा गुड़ के साथ पूरी तौर से मिला दीजिये, अच्छी प्रकार आटा गूँध लीजिये, छोटी पूरियाँ बना लीजिये तथा घने घी में तल लीजिये।

विशेष गुण : कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

२. मूँग की चकली

अंश : मूँग की दाल ४ छटाँक, नमक २ चाय के चम्मच; काली मिर्च १ चाय का चम्मच; अदरख १ इञ्च का टुकड़ा; बनास्पति तेल १ छटाँक।

विधि : मूँग की दाल काफी मात्रा पानी में पका लीजिये। सुखा लीजिये तथा नमक, काली मिर्च, और अदरख मिला लीजिये तथा इसे अच्छी तरह पीस लीजिये। छोटी-छोटी लोइयाँ बना लीजिये तथा उन्हें 'चकली मशीन' में रख दीजिये। चकलियाँ बना लीजिये तथा गहरे तेल में भूरा रंग होने तक सेंक लीजिये।

विशेष गुण : चाय के समय का अच्छा अल्प भोजन।

१६

१. कच्चे पपीते का कोशम्बीर

अंश : कच्चा पपीता ४ छटाँक; तिली का तेल १ छटाँक; सूखी प्रौन मछली ½ छटाँक; भुने चने ½ छटाँक; लहसुन ८ फाँकें; प्याज १; लाल मिर्च १।

विधि : कच्चे पपीते को छीलकर कस लीजिये। भुने चनों को पीस लीजिये। तेल गर्म कर लीजिये तथा कटे हुए लहसुन लाल मिर्च और प्रौन मछली को भून लीजिये, कुचलकर मोटा चूर्ण कर लीजिये तथा कसे पपीते के साथ मिला दीजिये। स्वाद के अनुकूल नमक मिला दीजिये तथा अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये। भुने हुए मसालों से बचे तेल को ऊपर डाल दीजिये तथा पिसे और भुने हुए चनों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये तथा प्याज काट लीजिये।

१७

१. सोयाबीन हलवा

अंश : सोयाबीन ३ छटाँक; दूध १½ छटाँक; शक्कर ¾ छटाँक; घी ½ छटाँक।

विधि : पिसा हुआ सोयाबीन गर्म घी में भून लीजिये, पूरे समय तक हिलाते रहिये। इनमें धीरे-धीरे दूध मिला दीजिये तथा सोयाबीन अच्छी तरह पक जाने तक हिलाते रहिये। शक्कर की मोटी चासनी बना लीजिये तथा इसे पके हुए सोयाबीन में थोड़ा-थोड़ा मिला दीजिये, पूरे समय तक हिलाते रहिये।

जब सूजी हलवे की तरह गाढ़ी हो जाय तो आग से हटा लीजिये (बीच का ठंडा)।

विशेष गुण : प्रोटीन तथा कार्बोहाईड्रेट अधिक मात्रा में।

१८

१. मिश्री वाला पेठा

अंश : पेठे का फल ½ सेर; शक्कर ½ सेर; एक चुटकी नींबू का सत्त शक्कर साफ करने के लिए तथा स्वाद ठीक करने के लिए।

विधि : पेठे के फल से छिलके उतार लीजिये, अन्दर का सफेद हिस्सा खुरच लीजिये तथा दो घण्टे के लिए पानी में भिगो लीजिये। (अन्दर का फल स्क्वैश, मुरब्बा या अचार बनाने के काम में लिया जा सकता है) छिलकों को एक घंटे के लिए उबाल लीजिए तथा उसका पानी दो या तीन बार बदल दीजिये।

३० प्रतिशत गाढ़ी चासनी बना लीजिये (७० प्रतिशत पानी तथा ३० प्रतिशत शक्कर) इसमें फल को रख दीजिये तथा गर्म करके उबाल लीजिये। २४ से २८ घण्टे के लिए अलग रख दीजिये। दूसरे दिन ४० प्रतिशत तक गाढ़ापन बढ़ाने के लिए शक्कर मिला लीजिए (६० प्रतिशत पानी तथा ४० प्रतिशत शक्कर)।

७० प्रतिशत तक क्रमपूर्वक घनता व गाढ़ापन बढ़ाने के प्रत्येक ४८ घंटे के अवकाश से शक्कर मिलाते रहिये। फल को इस चासनी के साथ पका लीजिये। फल को गहरी चासनी से से हटा लीजिये तथा सुखा लीजिये। पिसी हुई शक्कर ले

लीजिये तथा सूखे फल को उसमें बेल लीजिये तथा इसे अच्छी तरह मढ़ लीजिये। ठंडी जगह में सूखने के लिए हवा में खुला हुआ रख दीजिये जब तक बिलकुल सूख जाय। हवा न प्रवेश होने वाली शीशी में भरकर रख दीजिये।

२. टमाटर के रस में सेम बर्तन में भरी हुई

अंश : सेम ½ सेर; टमाटर १ सेर; नमक १ चाय का चम्मच; मसाले; प्याज आधा; लहसुन २ फाँकें; अदरख ½ इंच का टुकड़ा; काली मिर्च ३ दाने।

विधि : सेम छाँट लीजिये। उन्हे धोकर पानी में रात-भर भिगो लीजिये। टमाटर को थोड़े पानी, नमक तथा पिसे मसालों के साथ टमाटर उबालकर टमाटर का रस बना लीजिये। रस को चलनी में छान लीजिये जिससे बीज तथा छिलके निकल जायं।

भरना : बर्तन को सेमों द्वारा आधा भर दीजिये। इसके ऊपर उबलता गर्म टमाटर का रस डाल दीजिये, जब तक कि बर्तन तीन चौथाई भर जाय।

हवा निकालना : बर्तन को ५ मिनट उबलते पानी में रख-कर बर्तन की हवा निकाल दीजिये। यह ध्यान रखिये कि पानी बर्तन में न घुसने पाये।

३. टीन में बन्द नाज

अंश : नाज ½ सेर; नमक ½ चाय का चम्मच। शक्कर १ चाय का चम्मच।

विधि : तैयार करने की विधि यही है जैसे कि सेम तैयार की जाती है। अन्तर इतना है कि नाज को कुछ मिनटों के लिए पूर्ण रूप से उबाल लीजिये। इसे नं० २ में भर दीजिये। वार्निश चढ़े हुए बर्तन❀ में जिसमें सिरे पर ½ इंच की जगह हो। यह

❀ इस प्रकार के खाली बर्तन बाजार में मिलते हैं।

आवश्यक है क्योंकि नाज थोड़ा परिमाण (क्रम) में बढ़ता है। बर्तन को पूरी तरह न लपेटा जाय। काफी उबला पानी मिला दीजिये जिससे नाज बराबर हो जाय तथा बर्तन को बन्द कर दीजिये।

नोट—यदि आवश्यता हो तो आधा चाय का चम्मच नमक तथा एक चाय का चम्मच शक्कर मिला दीजिये।

कीटाणु मारकर पदार्थ शुद्ध करना

कनस्तर को २४० डिग्री फार्नहाइट ताप तक पानी में ६० मिनट तक गर्म कर लीजिये।

४. आमले तथा पोदीने की चटनी

अंश : आमला ½ छटाँक; पोदीना ¼ छटाँक; हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुकूल। खट्टा रस[1] कुछ बूँदें।

विधि : पोदीना तथा हरा धनिया साफ कर लीजिये तथा धो लीजिये। आमला धोकर टुकड़ों में काट लीजिये तथा समस्त अंशों को एक साथ महीन चूर्ण में पीस लीजिये।

विशेष गुण : विटामिन सी, विटामिन ए, कैलशियम तथा लोहा अधिक मात्रा में।

बन्द करना : बन्द करने की मशीन[2] की सहायता से हवा निकालने के पश्चात् तुरन्त बन्द कर दीजिये।

कीटाणु मारकर शोधना : एक प्रैसर कुकर[3] में बर्तन को

---

१ पंडोसा (खट्टा) इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि वे सस्ते मिल सकते हैं।

२ यदि बन्द करने की मशीन न हो तो कनस्तरों की जगह वायु न प्रवेश होने वाली बोतल इस्तेमाल की जा सकती है। यह बोतलें बाजार में मिलती हैं।

३ यदि प्रेसर कुकर न मिले तो कनस्तर उबलते पानी में तीन दिन तक प्रति दिन १ घंटे रक्खे जा सकते हैं।

२४० डिग्री फार्नहीट ताप पर १० पौंड के दबाव द्वारा एक घंटे गर्म कर लीजिये।

बर्तन को ठंडा करना : गर्म करने के पश्चात् चलते पानी के ठंडे पानी में ठंडा कर लीजिये जिससे कि आवश्यकता से अधिक न पक जाय। (बोतलों के केस में हवा में पकाना चाहिए पानी में नहीं।)

लेबिल लगाना : ठंडा करके लेबिल लगा लीजिये तथा इसे ठंडी और सूखी जगह में रख दीजिये।

६. जिमीकन्द का मुरब्बा

अंश : जिमीकन्द १ सेर; नमक १ छटाँक; मसाले $\frac{1}{4}$ छटाँक; सरसों $\frac{1}{4}$ छटाँक; लाल मिर्च $\frac{1}{4}$ छटाँक; तेल $\frac{1}{4}$ सेर सिरका १ प्याला।

विधि : जिमीकन्द छील लीजिये तथा टुकड़े कर लीजिये। इसमें नमक लगा लीजिये तथा काफी पानी में धो लीजिये। ५ से ७ मिनट उबलते पानी में रखकर छिलका उतार लीजिये। इसे धूप में पानी उड़ाने के लिए रख दीजिये। थोड़े-से तेल में मसालों को भून लीजिये तथा महीन चूर्ण पीस लीजिये। पिसे मसाले, तेल, सिरका, जिमीकन्द मिश्रित करके बोतल में भर दीजिये।

१९

१. अंकुरित मूँग

अंश : मूँग अंकुर निकली हुई २ छटाँक; भुने चने १ छटाँक; तिली का तेल १ छटाँक; प्याज १; आधा नींबू; हरी मिर्च

१ (महीन कटी हुई); बसन्त ऋतु की प्याज पत्तों सहित १ (महीन कटी हुई); हरा धनिया ४ डंठल; एक चुटकी सूखी मिर्च का चूर्ण।

विधि : मूँग में अंकुर निकाल लीजिये। छीलकर धो लीजिये तथा सुखा लीजिये। काफी पानी में आधा उबाल लीजिये तथा एक तश्तरी पर रख लीजिये। घिसे हुए भुने चनों को छिड़क लीजिये। मिर्च का चूर्ण तथा स्वाद के अनुकूल नमक मिश्रित कर लीजिये। कटे हरे धनिये तथा भुनी प्याज (महीन कटी हुई तथा तिली के तेल में भुनी हुई) द्वारा सुसज्जित कर लीजिये तथा हरी प्याज और कटी हरी मिर्च के टुकड़े काट लीजिये। परसने से पहले आधे नींबू का रस निचोड़ लीजिये।

विशेष गुण : प्रोटीन, विटामिन बी तथा सी अधिक मात्रा में।

२. नगाड़ा बजाने की लकड़ी का फूल 'झुनका'

अंश : नगाड़ा बजाने की लकड़ी का फूल २ छटाँक; अरहर की दाल ½ छटाँक; कसा हुआ ताजा गोला १ छटाँक; हरे धनिये के पत्ते ६ डंठल; हरी मिर्च एक या दो; हरे टमाटर २; कढ़ी के पत्ते ८; प्याज़ १; उर्द की दाल १ चाय का चम्मच; सरसों के बीज ½ चाय का चम्मच; सूखी लाल मिर्च १; एक चुटकी हींग का चूर्ण; गुड़ या शक्कर ½ चाय का चम्मच; तिली या वनास्पति का तेल १ छटाँक।

विधि : अरहर की दाल काफी पानी में मुलायम होने तक उबाल लीजिये। नगाड़े बजाने की लकड़ी के फूल को डंठल से चुन लीजिये, उन्हें महीन काट लीजिये। तेल एक देगची में गर्म कर लीजिये। सरसों, उर्द की दाल, मिर्च के टुकड़े तथा कढ़ी के पत्तों द्वारा बघार लगा लीजिये, बघार में प्याज़ डाल लीजिये तथा भूरे रंग होने तक भून लीजिये। अरहर (उबली) दाल तथा फूलों को गुड़, नमक तथा हरी मिर्चों सहित मिश्रित कर

लीजिये। कसा हुआ कस ढक लीजिये तथा मंदी आग पर इसी की भाप में पका लीजिये। जब फूल मुलायम हो जायं तो कसा हुआ गोला मिला दीजिये। परसने से पहले हरे धनिये तथा टमाटरों द्वारा सुसज्जित कर लीजिये।

एक साल तक के शिशुओं के लिए प्रस्तावित दैनिक भोजन।

नोट—यह उत्तम है यदि कुटुम्ब के लिए बनाये गए भोजन का उपयोग किया जाय, यदि वह बच्चे के लिए उपयुक्त हो। युवा पुरुषों के लिए पकाये भोजन में, बच्चों का हिस्सा निकाल कर, क्योंकि मसाले बच्चों के लिए अच्छे नहीं होते हैं, काली मिर्च, कढ़ी, पाउडर तथा मिर्चें मिलाई जा सकती हैं।

जन्म से : माता का दुग्ध।

दो सप्ताह की उम्र पर : मछली का तेल या हालीबट का तेल आरम्भ किया जा सकता है, प्रथम दो सप्ताहों के लिए आधी चाय का चम्मच भर कर दीजिये। एक चाय का चम्मच तक प्रतिदिन बढ़ाते रहिये। विटामिन डी के लिए धूप-स्नान अनुग्रह योग्य है। आँखों को छाया में कर लीजिये तथा हाथों, पैरों तथा धड़ को प्रतिदिन आध घंटा धूप में खुला रखिये।

अठारह दिन का : नारंगी का रस या टमाटर का रस। एक चाय का चम्मच भरकर रस उबाल कर ठंडे किये हुए पानी के साथ दीजिये। दोनों रस तथा पानी को प्रति सप्ताह एक चम्मच बढ़ाते रहिये जब तक कि रस तथा पानी की मात्रा प्रत्येक एक औंस हो जाय। फिर रस की मात्रा प्रत्येक सप्ताह एक चाय का चम्मच भरकर बढ़ाइये जब तक कि रस की मात्रा २ औंस तथा पानी एक औंस हो जाय। इस मिश्रण को देते रहिये जब तक बच्चा एक साल का हो जाय।

पाँच माह का—शाक तथा फल, एक समय में एक, बढ़ाये जा सकते हैं। एक चाय के चम्मच-भर से आरम्भ कीजिये तथा धीरे-धीरे बढ़ाते रहिये जब तक २-३ बड़ी चम्मच दिन में दो बार यदि सम्भव हो तो, हो जायं।

प्रातःकाल का भोजन : १-३ बड़ी चम्मचें किसी भी एक निम्नलिखित शाकों की:—

मेथी, गाजर, पोदीना, चुकन्दर की जड़, चुकन्दर के पत्ते या सेम।

२-३ बड़ी चम्मच दही

१-३ बड़ी चम्मच मथा हुआ केला

मातृ-दुग्ध

सायंकाल का भोजन : वही जो प्रातःकाल का भोजन है। संतरे का रस या टमाटर का रस तथा मछली का तेल प्रतिदिन।

छः माह का प्रातःकाल का भोजन : मूँग की दाल का १ प्याला चूर्ण की शक्ल में २-३ चम्मचें निम्नलिखित शाकों में किसी एक की।

मथी हुई गाजर, पोदीना, चुकन्दर की जड़, चुकन्दर के पत्ते तथा सेम।

२-३ बड़ी चम्मच दही।

मातृ-दुग्ध

सायंकाल का भोजनः—२-३ बड़ी चम्मचें मथे शाक की जैसे कि प्रातःकाल में।

२-३ बड़ी चम्मचें मथा केला।

मातृ-दुग्ध

संतरे का रस या टमाटर का रस तथा मछली का तेल प्रतिदिन।

सात माह का प्रातःकाल का भोजनः—खिचड़ी की ३-४ बड़ी

चम्मचें अच्छी प्रकार मसली हुई।

२-३ बड़ी चम्मचें फिरनी (केवल १० मिनट पकाइये)

या

२-३ बड़ी चम्मचें खीर (केवल २०-३० मिनट पकाइये)

मातृ-दुग्ध

सायंकाल का भोजनः—शाक या खिचड़ी जिस प्रकार प्रातःकाल के भोजन में। एक केला मथा हुआ।

संतरे का रस या टमाटर का रस तथा मछली का तेल प्रतिदिन।

आठ माह का प्रातःकाल का भोजनः—कड़े उबाले अंडे का मध्य भाग। केवल ¼ चाय का चम्मच अंडे का मध्य भाग से आरम्भ कीजिये प्रति दूसरे दिन धीरे-धीरे बढ़ाइये जब तक पूर्ण अंडे का मध्य भाग दिया जा सके। एक साल की उम्र के बाद सफेद भी दीजिये।

अथवा

३-४ बड़ी चम्मच मूँग की दाल

३-४ बड़ी चम्मचें गाजर तथा मथे हुए आलू या कोई भी दो शाक, जैसे कि चुकन्दर के पत्ते, सेम, पोदीना।

३-४ बड़ी चम्मचें निम्नलिखित शाकों की, अच्छी प्रकार कुचली हुई:

गाजर, पोदीना, चुकन्दर की जड़ के पत्ते, सेम।

२-३ बड़ी चम्मचें मथे आलू।

१ केला (मथा हुआ) या टमाटर

१ प्याला उबला दूध, यदि सम्भव हो।

सायंकाल का भोजन : १ प्याला मथी चपातियाँ मथे शाकों के साथ मिश्रित

अथवा

१ प्याला खिचड़ी

२-३ बड़ी चम्मचें दही

३-४ बड़ी चम्मचें फिरनी या खीर या पका हुआ अंडा और दूध।

१ प्याला उबला दूध यदि सम्भव हो।

संतरे का रस या टमाटर का रस तथा मछली का तेल प्रतिदिन।

शब्द-कोष

१. अंकुरित

दालें जैसे मूँग, मोंठ, चना, मटर तथा सेम निम्नलिखित विधि से अंकुरित की जाती हैं:

दालों को पानी में १२ से १८ घंटे तक भिगो लीजिये जब तक यह अच्छी तरह भीग जायं। पानी निकाल दीजिये तथा एक भीगे कपड़े के टुकड़े में बाँध दीजिये तथा अंकुर निकलने के लिए १२ घंटे के लिए गर्म स्थान में रख दीजिये। पानी छिड़क दीजिये यदि कपड़ा सूख जाय तो पानी छिड़क दीजिये। धोकर पका लीजिये।

अंकुरित होने पर दालों में विटामिन सी पैदा हो जाती है। इसलिए अपने प्रतिदिन के भोजन में अंकुरित दालों को शामिल कर लीजिये।

२. *स्टेरिलाइज करना :* कीटाणुओं को मारने के लिए उबालकर या भाप लगाकर ऊँचे तापक्रम तक गर्म करना। (शुद्ध करने के लिए)

विधि : वस्तु को ढकी देगची में आध घंटे के लिए उबाल लीजिये। उबालते समय ढकने पर भारी बोझ रख दीजिये।

३. ब्लीचिंग (छिलका उतार कर सफेद कर लेना)

विधि : भोजन-पदार्थ को ठंडे पानी में रख लीजिये तथा उबाल लीजिये। छान लीजिये, फिर रगड़कर गुनगुने पानी में धो लीजिये।

४. बघार

विधि : देगची या गहरी चम्मच में घी या तेल गर्म कर लीजिये फिर मसाले मिला दीजिये, जैसे जीरा, सरसों, कढ़ी के पत्ते आदि अच्छी प्रकार भून लीजिये जिससे सुगन्धि निकलने लगे। तथा इसे पकवान के साथ मिश्रित कर दीजिये। यह बहुधा स्वाद बढ़ाने के लिए किया जाता है।

५. तापमान मात्रा

भोजन पदार्थ की तापमात्रा का सम्बन्ध शक्ति की मात्रा से है जो कि इसमें से ताप की एकाई के रूप में मनुष्य-मात्र के शरीर पोषण तथा कार्य के लिए निकलती है इसे अंग्रेजी में कैलरी (Calory) कहते हैं।

६. दही

दूध में जमाकर कीटाणुओं द्वारा जो लैक्टिक ऐसिड उत्पन्न करते हैं। उनसे दही निकाला जाता है।

विधि : एक दिन पहले का दही, एक चौथाई चाय का चम्मच भरकर एक प्याले गुनगुने दूध में मिला लीजिये हिलाइये तथा गर्म स्थान में ८ से १२ घंटे तक जमने के लिए रख दीजिये। दही तैयार हो जायगा।

७. लस्सी

दही चला लीजिये। आधे प्याले दही में एक प्याला पानी मिला लीजिये। अच्छी प्रकार मिश्रित कर लीजिये, नमक, काली मिर्च का चूर्ण या स्वाद के अनुकूल शक्कर तथा अल्प मात्रा में नींबू का रस यदि आवश्यकता हो तो मिला दीजिये।

१ छटाँक = २ औंस

४ छटाँक = १ पाव
२ पाव = ½ सेर
१ पौंड = १६ औंस
४ पाव = १ सेर या २ पौंड
१ औंस = १ बड़ी चम्मच या ४ चाय की चम्मच
२½ तोला = १ औंस।

ताप-मात्रा की सूची

१. अप्रचलित खाद्य पदार्थ तथा दालें

भोजन पदार्थ का नाम	*वनस्पति सम्बन्धी नाम*	*ताप-मात्रा* प्रति औंस*
बाजरा या कम्बू	पैनीसेटम टाईफौइडियम	१०२
मक्की का आटा	जी मेज़	१०१
दालें		
बंगाली चने (छिल्केदार)	साइसर एरियोटीनम	१०३
बंगाली चने (भुने हुए) (बिना छिल्के के)	साइसर एरियोटीनस	१०३
काले चने (बिना छिल्के के)	फेसिमोलस संगो	६६
हरे चने (छिल्के सहित)	फेसिपोलस रेडियाटस	६५
मसूर (मसूर की दाल)	लैंस ऐस कुलैंटा	६८
मटर सूखी हुई	पिसम सैटीवम	८६
साबित अरहर (दाल अरहर) बिना छिल्के की	कैजैनस इराडीकस	६५

* यह ताप-मात्राएं हैल्थ बुलेटीन नं० २३ "दी न्यूट्रीटिव वैल्यू-आफ इरिडयन फूड्स एराड द प्लानिंग आफ सैटिस्फैक्टरी डाइट्स" एडीशन ३,१६४१ से ली गई हैं।

नाम भोजन-पदार्थ	वनस्पति-सम्बन्धी नाम	ताप-मात्रा
सोयाबीन	ग्लीओईन हिस्पेडा	१२३
२. पत्तेदार शाक		
चौलाई का शाक 'कोमल'	अमरैन्थस गैंगटीकस	१३
चने का शाक	साइसर ऐटीटीनम	२५
बंद गोभी	ब्रैसिका ओलेरेसिआ कैपिटाटा	६
गाजर के पत्ते	डौकस कैरोटा	१६
हरा धनिया	कोरिआँड्रम सैटीवम	१३
कढ़ी के पत्ते	मुराया कोइंग्ली	२८
ड्रिंगा	मोरिंगा ओलीटेरा	२७
हरी मेथी	ट्रिगोनैला फोइनम ग्रेसियम	१६
शकरकंद का पत्ता	इपोयोइया रैपटन्स	६
सलाद	लैक्टुका सैटिवा	७
पोदीना	मैन्था विरडीस	१६
पालक	स्पिनेसिया ओलेरेसिया	६
३. जड़ें तथा कन्द-मूल		
चुकन्दर	वेटा बल्गैरिस	१८
गाजर	डौकस कैरोटा	१३
अरवी	कोलोकेसिया क्वाँटीकोरम	२६
प्याज़, बड़ी	ऐलम सेमा	१४
प्याज़, छोटी	ऐलम सेमा	१७
आलू	सोलानम टुबरोसम	२८
मूली (लाल)	रैफेनस सेटीवस	१०
मूली (सफेद)	रैफेनस सेटीवस	६
शकरकंद	इपोमेओआ बराटास	३

नाम भोजन-पदार्थ	वनस्पति-सम्बन्धी नाम	ताप-मात्रा
टैपिओका जिमीकन्द	मनीहोट यूटीलिस्सिमा	४५
	एमौर फोफैलस	
	कैम्पैनुलेटस	
रतालु	टाईफोनियम ड्रिलोवैटम	२२
४. अन्य शाक		
पेठा	वैनिनकसा सैरीफेरा	४
करेला	मोमोडिका चरंटिया	७
करेला (छोटी किस्म)	मोमोर्डिका चरंटिया	१७
बैंगन	सोलोनम मैलोगैना	१०
चौड़ी सेम	डौलोकोज़ लैब-लैब वार	१७
मिर्च, हरी	कैप्सटियम ऐनम	१२
खीरा	लैजीनेरिया वल्गेरिस	४
फूल गोभी	ब्रैसिका ओलीरेसिया बोट्रीटीस	११
लाभिया	सैकियन ऐडूल	८
ग्वार की फली	सियाम्पोसिस सोरैलियो आइड्स	१६
अरवी का डंठल	कोलोकेसिया एस्टीकोरम	६
ककड़ी	कमकूमिस सैरीवस	४
चौड़ा सेम	फैवा वल्गैरिस	२६
ड्रम स्टिक	मोरिंगा ओलीफेरा	७
सेम	फेज़लस वल्गैरिस	७
कटहल, मुलायम	आर्टोकार्पस इंटैग्रीफोलिया	१४
कटहल के फल का बीज	आर्टोकार्पस इंटैग्रीफोलिया	५२
गन्ध गोभी	ब्रैसिका औलीरेसिया कौलोरपा	६
भिंडी	हाई निसकस ऐस्कुलैन्ट्स	१२
आम, कच्चा	मैंगीफेरा इंटिका	११
आमला	फिलान्थस एम्ब्लीका	१७

नाम-भोजन पदार्थ	वनस्प-तिसम्बन्धी नाम	ताप-मात्रा
नट आफ एवोकैडो पीयर	पर्सी ड्राईमीफोलिया	४१
प्याज़ का डंठल	एलियम सेपा	१२
परवल	कौसीनिया इंडिका	५
मटर, इंगलिश	पिसम सैटीवम	३१
लाल सेम	फेज़िमोलस वल्गैरिस	१०
केले का फूल	मूसा पैरेडिसियाका	८
केला, हरा	मूसा पैरेडिसियाका	१६
केले का डंठल	मूसा पैरेडिसियाका	१२
सीताफल	कुकुर्बिटा मैक्सिमा	८
तोरई	लफा ऐक्रूटैंगुला	५
सिंघाड़ा	ट्रपा बिस्पिनोसा	३३
परवल	ट्रिचो सैन्थिस ऐंगुना	६
टिंडा कोमल	लिको परसीकस	
टमाटर हरा	ऐस्कुलैंटम	८
शलजम	ब्रेसिका रेवा	१०
खीरा	कुकुरबिटा पैपो	६
५. मेवा तथा तेल के बीज		
बादाम	प्रूनस एमीगडलस	१८६
काजू	एनैकारडियम ऑक्सीडैंटेल	१६६
नारियल	कोकोस न्यूसीफेरा	१२६
तिल	सीसेमम इण्डीकम	१६०
मूँगफली, भुनी हुई	अराकुइस हिपोजिया	१५९
मूँगफली	अराकुइस हिपोजिया	१५६
सरसों	ब्रैसिका जन्सिया	१५१
पिस्ता	पिस्टेसिया वेरा	१७८
अखरोट	जगलान्स रेजिया	१६५

नाम भोजन-पदार्थ	वनस्पति-सम्बन्धी नाम	ताप-मात्रा
६. फल		
सेव	पाइरस मैलौस	१६
केला	मूसा सैपिएँटम	४३
करौंदा	फिसैलिस परूविअाना	१६
काजू का फल	एनाकार्डियम ऑक्सीडैंटेल	१४
खजूर (पर्सियाका)	फोइनिक्स डैक्टीलिफेरा	८०
अंजीर	फिकस कैरीका	२१
अंगूर (नीली किस्म)	विटस विनीफेरा	१३
चकोतरा	साइट्रस ग्रेडिस वर्मैक्सी मैन	६
चकोतरा (विना बीज का)	साइट्रस ग्रेडिस वमैक्सी मैन	१३
अमरूद (देशी)	साइडियम गुवाया	१६
अमरूद (पहाड़ी)	साइडियम कैटीलिऐनम	११
कटहल	आर्टोकारपस इन ट्रेग्रीफोलिया	४
जामुन	सिज़ीजियम जैम्बोलेनम	२४
"करवंडा सूखा	कैरिसा कर्नदास	१०३
नींबू	साइट्रस मीडिया वार	१६
मुसम्बी	साइट्रस मैडिका वार ऐसिडा	१७
लोकाट	ऐरिरूबोट्रिया जापोनिका	१३
आम, कच्चा	मैंगीफेरा इंडिका	११
आम, पका	मैंगीफेरा इंडिका	१४
तरबूज़	साइट्रूलस वलग्रिस	५
संतरा	साइट्रस औरंटियम	१४
संतरा (वाशिंगटन नेवल)	साइट्रस औरंटियम	११
संतरा (जाफा)	साइट्रस औरंटियम	१०
खजूर फल, कोमल	बोरेससफ्ले बी तीफर	८
पपीता, पका	कैरिका पपाया	११

नाम भोजन-पदार्थ	वनस्पति-सम्बन्धी नाम	ताप-मात्रा
पीच	अमिग डालीज़ पर्सिका	११
नासपाती (देशी)	पायरस कम्यूनिस	१३
नासपाती (इंगलिश)	पायरस अचरस	१६
नासपाती (काश्मीरी)	पर्सी ड्राईमिफोलिया	६१
अनन्नास	अनन्नास सेटीवस	१४
केला (मामूली)	मूसा पैराडिसिआका	३०
केला पहाड़ी	मूसा पराडिसियाका	२२
केला (लाल किस्म)	मूसा रब्रम	२६
आलू बुखारा	प्रूनस डोमेस्टिका	११
अनार	पूनिकाग्रैनेटम	१८
पोमिलो किशमिश	साइट्रस डैकुमना	१२
शरीफा	अनोना स्कैमोसा	३०
झरबेर	फ्रगेरिया ग्राँडीफ्लोरा	१२
टमाटर, पका	लाइकोम पर्सीकम ऐस्कूलैंटम	६
टमाटर (पेड़ का)	साइको मैंड्रा बैटेसिया	१४
इमली, (गूदा)	टैमेरिंडस इंडिअस	८२
ज़िज़ीफस	जिज़फस जुज्वा	१६
७. माँसाहार		
अंडे मुर्गी		४६
मछली (मंगलौर, बड़ी मछली)		२६
मछली (मंगलौर, छोटी मछली)		२८
मछली 'वाजरा'		२६
कलेजा भेड़ का		४३
मटन (मसिल)		५५
प्रौन मछली (मसिल)		२४

नाम भोजन-पदार्थ	ताप-मात्रा
८. दूध तथा दूध के पदार्थ	
दूध गाय का	१८
दूध भैंस का	३३
दही	१४
लस्सी	४
पनीर	६६
खोआ, (मलाई उतारे हुए भैंस के दूध का)	५६
६. भिन्न प्रकार के भोजन-पदार्थ	
अरारोट का आटा (पश्चिमी भारत)	६५
पान	१२
नारियल कच्चा	११
नारियल का पानी	५
कौड मछली का तेल	२५६
हैलीवट मछली का तेल	२५६
गुड़	१०६
साबूदाना	१००
सिंघाड़ा सूखा	६५
खमीर, सूखा	६१